



# „Áður var þetta miklu meira streð“

Reynsla foreldra af uppeldislutverkinu og námskeiði í PMTO-foreldrafærni

Sigríður Björk Kristinsdóttir

Júní 2019

Lokaverkefni til MA-prófs

Deild menntunar og margbreytileika



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ



**„Áður var þetta miklu meira streð“**

***Reynsla foreldra af uppeldislutverkinu og námskeiði í PMTO  
foreldrafærni***

Sigríður Björk Kristinsdóttir

Lokaverkefni til MA-prófs í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf  
Leiðbeinendur: Anna-Lind Pétursdóttir og Margrét Sigmarsdóttir

Deild menntunar og margbreytileika  
Menntavísindasvið Háskóla Íslands  
Júní 2019

Áður var þetta miklu meira streð: Reynsla foreldra af uppeldishlutverkinu og námskeiði í PMTO foreldrafærni

Ritgerð þessi er 40 eininga lokaverkefni til MA-prófs í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf við Deild menntunar og margbreytileika, Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2019, Sigríður Björk Kristinsdóttir

Lokaverkefni má ekki afrita né dreifa rafrænt nema með leyfi höfundar.

## Formáli

Þetta verkefni er 40 eininga lokaverkefni til fullnaðar MA gráðu í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Verkefnið er eigindleg rannsókn sem hefur það að markmiði að skoða reynslu foreldra af uppeldishlutverkinu og námskeiði í PMTO foreldrafærni. Leiðbeinendur verkefnis eru Anna-Lind Pétursdóttir, prófessor í sálfræði, sérkennslu og atferlisgreiningu við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og Margrét Sigmarsdóttir, sálfræðingur, lektor við Menntavísindasvið og forstöðumaður miðstöðvar PMTO-FORELDRAFÆRNI á Íslandi og færi ég þeim bestu þakkir fyrir góðan stuðning, leiðsögn og samstarf við gerð þessarar rannsóknar. Sérfræðingur var Annadís Rúdólfssdóttir og þakka ég henni fyrir aðkomuna að verkefninu. Einnig vil ég þakka sérstaklega Eddu Vikar Guðmundsdóttur, PMTO sérfræðingi, fyrir að koma mér í samband við þátttakendur rannsóknarinnar. Þá vil ég þakka þátttakendum fyrir að sýna rannsókninni áhuga og taka sér tíma til þess að ræða við mig því án þeirra hefði þessi rannsókn ekki orðið að veruleika.

Ég vil einnig þakka fjölskyldu minni fyrir mikla þolinmæði, stuðning og aðstoð í gegnum það ferli sem námið tók. Þá fá vinnuveitendur mínir sérstakar þakkir fyrir þann sveigjanleika og stuðning sem ég fékk í starfi mínu á meðan ég sinnti náminu samhliða vinnu. Án þess stuðnings hefði ég ekki náð að ljúka þessu námi.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Vísindasiðareglur Háskóla Íslands*. Ég hef gætt viðmiða um siðferði í rannsóknum og fyllstu ráðvendni í öflun og miðlun upplýsinga, og túlkun niðurstaðna. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég vil þakka öllum sem hafa lagt mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 27. maí, 2019

*Sigríður Björk Kristínsdóttir*

## Ágrip

Rannsóknir hafa sýnt að úrræði sem byggjast á því að bæta foreldrafærni geti dregið úr hegðunarerfiðleikum barna. Það er því mikilvægt að byrja snemma að vinna með hegðunarerfiðleika þar sem sýnt hefur verið fram á að ef hegðunarerfiðleikar fá að þróast geti það leitt til andfélagslegrar hegðunar og sálfræðilegra vandamála seinna í lífinu. Óheppilegar uppeldisaðferðir geta orðið til þess að valda og viðhalda þessum vanda og því er gagnlegt að miðla til foreldra upplýsingum sem leitt geta til þess að koma í veg fyrir að vandinn fái að þróast. Með skipulagðri uppeldisfræðslu til foreldra er hægt að lækka tíðni margvíslegra erfiðleika hjá bæði börnum og foreldrum og jafnvel hægt að fyrirbyggja þá.

Markmið rannsóknarinnar var að skoða hvaða reynslu foreldrar hafa af námskeiði í PMTO foreldrafærni og hvernig foreldrum gengur með uppeldið fyrir og eftir námskeiðið. Leitast var við að skoða hvort foreldrum fyndist þátttaka í PMTO námskeiði hafa breytt einhverju varðandi samskipti milli foreldra og barns. Einnig var leitast við að skoða hvort foreldrar reyndu að tileinka sér þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu og ef svo er þá hvort og af hverju þeim fyndust þær skila árangri.

Notast var við eigindlegar rannsóknaraðferðir í formi viðtala og leitað var eftir þátttakendum með tilgangsrúttaki. Þátttakendur voru sex foreldrar, fimm mæður og einn faðir, og tekin voru viðtöl fyrir og eftir að foreldrar tóku þátt í námskeiði í PMTO foreldrafærni. Við rannsóknina var stuðst við aðferðir grundaðrar kenningar við gagnaöflun og úrvinnslu viðtala. Niðurstöður sýna að foreldrar sem sóttu PMTO námskeið voru almennt ánægðir með námskeiðið og töldu það hafa leitt til breytinga á uppeldisaðferðum og að samskipti sín við barnið hefðu batnað. Að sögn foreldra höfðu þeir tileinkað sér margar af þeim aðferðum sem þeir lærðu á námskeiðinu og aðlagð þær að sínum heimilisaðstæðum. Þau atriði sem stóðu upp úr hjá foreldrum voru skýr fyrirmæli, hvatning og að setja mörk. Foreldrar hefðu viljað meiri eftirfylgni eftir námskeiðið og að það væri í boði fyrir alla. Niðurstöður eru í samfæmi við fyrri rannsóknir sem hafa sýnt að PMTO foreldranámskeið geti verið mikilvæg leið til forvarna og stuðlað að velferð barna með hegðunarvanda.

Lykilorð: Hegðunarerfiðleikar, PMTO foreldrafærni, uppeldisaðferðir, eigindleg aðferð, grunduð kenning.



## Abstract

„Before it was much more of a struggle.“

Parents' experience of parenting and a course in Parent Management Training.

Research has shown that interventions based on improving parenting skills can reduce children's behavioral problems. It is important to intervene early when behavioral problems develop because if left untreated, they can lead to the development of antisocial behavior and psychological problems later in life. Poor parenting skills can lead to and maintain behavioral problems, and it is therefore useful to inform parents about methods that help prevent these problems from developing. With organized parenting education, it is possible to reduce the frequency of various difficulties for both children and parents and even prevent them.

The purpose of this study was to examine parents' experiences after participating in a Parent Management Training – Oregon model (PMTO) workshop and how successful parents felt they were in parenting their child before and after the workshop. We wanted to examine if parents' experienced changes in communication with their child after completing the workshop. We also examined if parents attempted to use the methods they taught in the workshop and if so, whether they thought the methods created any changes in their children's behavior.

Qualitative data were collected through individual interviews with parents who had completed a PMTO workshop in the year 2016. Purposive sampling was used to recruit participants for the study. A total of 6 parents and/or primary caregivers participated in this study, five mothers and one father and interviews were conducted before and after the workshop. The study was based on methods of grounded theory for data collection and interviewing.

Results showed that parents who attended the PMTO workshop were generally satisfied with the training and believed it led to changes in parenting and communication with their child. According to parents interviewed, they adopted many of the methods taught in the workshop and also adapted them to their home surroundings. The tools that made a difference for parents were explicit directions, positive reinforcement and setting limits. Parents expressed that more follow-up was needed and that follow-up should be available to everyone attending the workshop. These results are in accordance with previous research



demonstrating the importance of prevention and interventions with PMTO to contribute to the well-being of children with behavioral problems.

Keywords: Behavioral problems, PMTO intervention, parenting practices, qualitative research, grounded theory.

# Efnisyfirlit

<b>Formáli</b> .....	<b>3</b>
<b>Ágrip</b> .....	<b>4</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>6</b>
<b>Efnisyfirlit</b> .....	<b>8</b>
<b>Myndaskrá</b> .....	<b>10</b>
<b>Töfluskrá</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>12</b>
1.1 Bakgrunnur rannsakanda og tenging við efnið .....	12
1.2 Uppbygging ritgerðar .....	13
<b>2 Fræðilegur bakgrunnur</b> .....	<b>15</b>
2.1 Foreldrafærni.....	15
2.1.1 Foreldrar .....	15
2.1.2 Ábyrgð og skyldur foreldra .....	15
2.1.3 Uppeldi .....	16
2.1.4 Uppeldisaðferðir.....	17
2.2 Áskoranir í uppeldinu .....	21
2.2.1 Hegðunarerfiðleikar .....	22
2.2.2 Áhættuþættir.....	23
2.2.3 Horfur .....	24
2.2.4 Úrræði.....	26
2.3 Foreldrafræðsla .....	27
2.3.1 Skilgreining á hugtökum .....	27
2.3.2 Mismunandi þarfir foreldra .....	30
2.3.3 Gagnreyndar aðferðir .....	32
2.4 PMTO .....	32
2.4.1 Kenningar og rannsóknir að baki PMTO .....	33
2.4.2 Innihald og framkvæmd aðferðar .....	35
2.4.3 Innleiðing aðferðar á Íslandi .....	38
<b>3 Markmið rannsóknar og rannsóknarspurningar</b> .....	<b>40</b>
3.1 Rannsóknarspurningar .....	40
<b>4 Aðferð</b> .....	<b>41</b>
4.1 Rannsóknaraðferð .....	41

4.2	Þátttakendur.....	43
4.3	Framkvæmd.....	45
4.3.1	Gagnaöflun .....	45
4.3.2	Gagnagreining .....	46
4.3.3	Takmarkanir rannsóknar .....	47
4.3.4	Trúverðugleiki og siðferðileg álitamál .....	48
<b>5</b>	<b>Niðurstöður .....</b>	<b>50</b>
5.1	Heimilisaðstæður fyrir PMTO námskeið .....	50
5.1.1	Foreldrahlutverkið er ánægjulegt en getur verið krefjandi .....	50
5.1.2	Telja umbunarkerfi og hrós gagnlegt til að kenna æskilega hegðun .....	52
5.1.3	Foreldrar hafa reynt ýmsar aðferðir.....	54
5.1.4	Foreldrar nota reynslu úr sínu uppeldi við uppeldi barna sinna .....	58
5.2	Heimilisaðstæður eftir PMTO námskeið .....	59
5.2.1	Mikilvægt að gefa skýr fyrirmæli og halda ró sinni .....	59
5.2.2	Umbunin þarf að vera hófleg .....	61
5.2.3	Verkfærin hafa áhrif á uppeldisaðferðir foreldra.....	62
5.2.4	Samskipti foreldra og barna jákvæðari eftir námskeiðið .....	65
5.2.5	Námskeiðið skemmtilegt og aðferðirnar gagnlegar .....	66
5.2.6	Foreldrar kölluðu eftir eftirfylgni og fjölgun námskeiða .....	68
<b>6</b>	<b>Umræður .....</b>	<b>70</b>
6.1	Hver er sýn foreldra á uppeldisaðferðir .....	70
6.2	Hvaða aðferðir nota foreldrar við uppeldið .....	72
6.3	Hver er reynsla foreldra af PMTO námskeiði .....	74
6.4	Finnst foreldrum PMTO námskeið hafa haft áhrif á samskipti sín við börnin og uppeldisaðferðir þeirra?.....	75
6.5	Hver er reynsla foreldra af uppeldishlutverkinu og námskeiði í PMTO foreldrafærni? 77	
<b>7</b>	<b>Lokaorð.....</b>	<b>80</b>
	<b>Heimildaskrá .....</b>	<b>81</b>
	<b>Viðauki 1: Kynningarbréf.....</b>	<b>88</b>
	<b>Viðauki 2: Upplýst samþykki .....</b>	<b>90</b>
	<b>Viðauki 3: Viðtalsrammi 1 .....</b>	<b>91</b>
	<b>Viðauki 4: Viðtalsrammi 2 .....</b>	<b>94</b>

## Myndaskrá

Mynd 1- Íslensk þýðing á módeli Pattersons um þróun andfélagslegrar hegðunar. .....	25
Mynd 2 - Forvarnarpýramýdinn. Þrjú stig forvarna. ....	31

## Töfluskra

Tafla 1 - Yfirlit yfir þátttakendur og bakgrunnspætti .....	44
Tafla 2 - Verkfæri sem þátttakendur nýta við uppeldið eftir námskeið.....	63
Tafla 3 - Breyting á hegðun og líðan barns eftir námskeið .....	65
Tafla 4 - Upplifun foreldra af PMTO námskeiði.....	67

# 1 Inngangur

Markmið góðs uppeldis er að barnið verði heilbrigt, vel aðlagð, hamingjusamt og hafi til að bera ýmiss konar eiginleika og færni sem kemur því til góða í framtíðinni. Nauðsynleg uppeldisfærni er hins vegar hvorki meðfædd né sjálfgefin og eðlilegt er að það taki tíma og fyrirhöfn að tileinka sér þá þekkingu, kunnáttu og hæfni sem til þarf (Gyða Haraldsdóttir, 2015; Kazdin, 2005).

Steinberg (2004) segir að góðar uppeldisaðferðir eigi að hlúa að sálfræðilegri aðlögun (e. foster psychological adjustment) hjá börnum. Þar sé um að ræða þætti eins og heiðarleika, sjálfstraust, samkennd, samvinnu, góðvild og glaðværð. Steinberg (2004) talar einnig um að þær aðferðir sem séu líklegar til að halda börnum frá andfélagslegri hegðun, svo sem afbrotum, eiturfjóm og misnotkun áfengis, teljist til góðra uppeldisaðferða. Sýnt hefur verið fram á að börn sem njóta hlýju, uppörvunar og hvatningar af hálfu foreldra sinna ásamt hæfilegu aðhaldi eru ólíklegri til að sýna áhættuhegðun heldur en börn sem búa við afskiptaleysi, hörku, stöðuga gagnrýni eða höfnun (Baumrind, 1991; Sigrún Aðalbjarnardóttir og Leifur G. Hafsteinsson, 2001). Foreldrar eru mikilvægir og uppeldisaðferðir foreldra hafa mikil áhrif á það hvernig barn aðlagast umhverfi sínu (Patterson, Reid og Dishion, 1992). Eins og góðar uppeldisaðferðir geta haft jákvæð áhrif á andlega og líkamlega velferð barns geta óheppilegar uppeldisaðferðir valdið margs konar erfiðleikum í hegðun og tilfinningalífi barna. Sigurður Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnardóttir (1993) tala um að grunnur samskipta, sjálfsaga og sjálfsábyrgðar sé lagður á heimilum og þar þurfi að halda uppbyggingunni áfram. Ljóst er að góð uppeldisfræðsla til foreldra þarf að uppfylla þau skilyrði að kenna viðurkenndar og árangursríkar aðferðir ásamt því að veita stuðning og ráðgjöf eftir þörfum til þess að foreldrar geti nýtt sér þekkinguna sem best. Eins mikilvægt og það er að fræða foreldra um góðar uppeldisaðferðir er ekki síður mikilvægt að fræða foreldra um hvaða aðferðir eru gagnlausar eða jafnvel skaðlegar og þeir ættu að forðast. Þannig er mikilvægt að sú uppeldisfræðsla sem beinist að foreldrum innihaldi aðferðir sem sýnt hefur verið fram á með vísindalegum, gagnreyndum rannsóknum að séu líklegastar til að skila góðum árangri.

## 1.1 Bakgrunnur rannsakanda og tenging við efnið

Vorið 2008 útskrifaðist ég með B.Ed. í grunnskólakennarafræðum frá Háskóla Íslands og hóf sama haust vinnu sem umsjónarkennari í grunnskóla. Haustið 2014 hóf ég svo aftur nám við

Háskóla Íslands á námsleiðinni áhættuhegðun, forvarnir og lífssýn og lauk þar viðbótardiplómu vorið 2016 og hóf sama haust meistaranám í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf.

Í starfi mínu sem grunnskólakennari síðastliðin 11 ár hef ég starfað á öllum aldursstigum grunnskólans og jafnan mikið unnið með börnum sem eiga erfitt uppdráttar í skólakerfinu. Erfiðleikarnir hafa meðal annars verið námslegir, hegðunarlegir og sálfræðilegir. Mörg þessara barna eru í eða eiga á hættu á að lenda í áhættuhópi vegna hegðunarerfiðleika eða andlegra veikinda í framtíðinni og því mikilvægt að ná til þeirra þegar þau eru í grunnskóla þar sem það gæti reynst erfiðara eftir að þau útskrifast. Þá skiptir einnig miklu máli að takast á við vandamál fyrr en seinna þar sem þau eiga frekar á hættu að versna ef ekkert er að gert. Oft hef ég fundið fyrir því að mér finnist ég geta gert of lítið með því að vinna eingöngu með börnin og fundið fyrir mikilvægi þess að geta einnig unnið með foreldrum til þess að ná betri árangri. Því hafa forvarnir og fræðsla til foreldra einnig verið mér sérstakt hugðarefni.

Þegar Anna-Lind Pétursdóttir óskaði eftir meistaranemum til að vinna verkefni í tengslum við rannsókn á áhrifum fræðslu á uppeldisfærni foreldra og hegðunarerfiðleika barna vakti það áhuga minn og varð til þess að ég óskaði eftir því að fá að vinna lokaverkefni mitt í tengslum við rannsóknina. Ég hafði frekar áhuga á að vinna eigindlega rannsókn og því varð úr að ég fékk það verkefni að meta upplifun foreldra af PMTO-foreldrafærni námskeiði þar sem ég tók viðtöl við foreldra fyrir og eftir að þeir tóku þátt í námskeiðinu.

## **1.2 Uppbygging ritgerðar**

Ritgerðinni er skipt upp í sjö kafla. Í öðrum kafla er fræðilegum bakgrunni rannsóknarinnar og helstu hugtökum gerð skil. Fjallað er um foreldrafærni og ábyrgð og skyldur foreldra og einnig er fjallað um uppeldisaðferðir og um ólíkar tegundir uppeldisaðferða út frá kenningu Baumrind og takmarkanir og gagnrýni sem beinast að kenningunni. Þá er fjallað um séstakar áskoranir í uppeldinu þar sem sjónum er aðallega beint að erfiðri hegðun barna með áherslu á forvarnir. Seinni hluti kaflans fjallar um PMTO-foreldrafærni þar sem farið er yfir upphaf aðferðarinnar og kenningarfræðilegan bakgrunn. Fjallað er um innihald meðferðarinnar og námskeiðisins og grunnþættir aðferðarinnar kynntir. Skoðaðar eru ýmsar rannsóknir á sviðinu, bæði erlendar og íslenskar. Einnig verður farið inn á innleiðingu PMTO á Íslandi. Í þriðja kafla er markmið rannsóknarinnar kynnt og lagðar fram rannsóknarspurningar. Kafli fjögur fjallar um aðferð og framkvæmd rannsóknarinnar. Rannsóknaraðferðum er lýst og helstu takmarkanir og siðferðileg álitamál skoðuð. Í fimmta kafla eru niðurstöður kynntar með svörum þátttakenda.

Í sjötta kafla er rannsóknarspurningum svarað út frá svörum þátttakenda og þau tengd fræðilega hluta rannsóknarinnar. Lokaorð eru svo í sjöunda kafla.



## 2 Fræðilegur bakgrunnur

Þessi hluti snýr að fræðilegum bakgrunni rannsóknarinnar. Kaflinn skiptist í fjóra yfirkafla þar sem fyrst verður fjallað um foreldrafærni og ábyrgð og skyldur foreldra. Þá verður fjallað um áskoranir í uppeldinu og sjónum beint að erfiðri hegðun barna, áhættuþáttum og úrræðum. Þar á eftir verður fjallað um foreldrafraeðslu, mismunandi þarfir foreldra og gagnreyndar aðferðir þar sem sjónum er beint að forvörnum. Kaflanum líkur á umfjöllun um Parent management training Oregon model (PMTO) hugmyndafræði, kenningar, rannsóknir og innleiðingu aðferðarinnar á Íslandi

### 2.1 Foreldrafærni

#### 2.1.1 Foreldrar

Samkvæmt skilgreiningu á orðinu foreldri er foreldri sá sem er í forsvari fyrir og elur önn fyrir einhverjum. Segja má að það að verða foreldri sé í rauninni eitt af reynsluundrum lífsins og að oftast kallar það fram gleði og ábyrgðarkennd hjá þeim sem það upplifa (Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2010). Í því felast ákveðnar skyldur og mikil ábyrgð þar sem foreldrar hafa margvísleg áhrif á börn sín í gegnum uppeldið, heimilisbrag og ekki síst sem fyrirmyndir. Foreldrahlutverkið felur í sér innri hvöt eða hvatningu til að hlúa að ungvíðinu, rækta það, kenna því, vernda það og móta. Það er þannig ábyrgðarfullt og krefjandi verkefni fyrir foreldra að undirbúa afkvæmi sín fyrir líkamlegar, sálfélagslegar og efnahagslegar aðstæður á þeirri braut sem þau munu að lokum feta og vonandi ná að blómstra í. Flestir gera sér grein fyrir þeirri ábyrgð þegar þeir taka að sér þetta mikilvæga hlutverk og fyrir flest fólk, óháð persónulegum eiginleikum, aðstæðum í lífinu og undirbúningi, þá er foreldrahlutverkið á meðal mestu áskorunarverkefna fullorðinsáranna (Bornstein, 2002; Kauffman og Landrum, 2013).

#### 2.1.2 Ábyrgð og skyldur foreldra

Í 28. grein barnalaga um foreldraskyldur og forsjá barns (2003) kemur fram að foreldrum beri að annast barn sitt og sýna því umhyggju og virðingu og gegna forsjár- og uppeldisskyldum sínum svo sem best hentar hag barnsins og þörfum. Jafnframt feli forsjá barns í sér skyldu foreldra til að vernda barn sitt gegn hvers kyns ofbeldi og annarri vanvirðandi háttsemi. Enn

fremur beri foreldrum að ala með barni sínu iðjusemi og siðgæði. Í 18. grein samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins (1992) segir að tryggja skuli að sú meginregla sé virt að foreldrar beri sameiginlega ábyrgð á að ala upp barn og koma því til þroska. Einnig er tekið fram að það sem er barninu fyrir bestu skuli vera forráðamönnum efst í huga. Foreldrar bera fyrst og fremst ábyrgð á uppeldi barna sinna og hafa rannsóknir á sviði sálfræði sýnt fram á að það eru foreldrar sem hafa mest áhrif á börn sín (Canadian Psychological Association, 2015; Patterson, 2005).

Foreldrar bera ábyrgð á velferð barna sinna til 18 ára aldurs og þeim ber að sjá til þess að börn þeirra búi almennt við þroskavænleg skilyrði. Hluti af forsjárskyldum foreldra er að sinna líkamlegum þörfum barna sinna og gæta þess að umhverfi þeirra sé eins öruggt og frekast er kostur (Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna, 1992). Einstaklingar eru mis-vel búnir undir foreldrahlutverkið og hafa sumir verðandi foreldrar fengið einhvers konar fræðslu tengda uppeldi og ef til vill aflað sér upplýsinga í uppeldisritum eða á netinu. En þótt framboð á upplýsingum og ráðleggingum sé mikið er það misjafnt að gæðum. Það er heldur engin trygging fyrir því að foreldrar kunni allt sem til þarf um uppeldi barna eða að þekkingin nýtist þegar á hólminn er komið (Heilsugæslan, e.d.). Oft er uppeldi eitthvað sem við „bara gerum“ án þess að velta því sérstaklega fyrir okkur. Oftast erum við ekki að staldra við og hugsa um það sem við erum að gera sem foreldrar, einfaldlega vegna þess að aðstæðurnar gefa okkur ekki tækifæri til þess (Steinberg, 2004). En ávinningur þess að vanda til uppeldisins er ótvíræður og því mikilvægt að ráðleggingar til foreldra séu byggðar á góðum grunni. Vísindaleg gögn benda til ákveðinna grundvallareglna í uppeldi í átt að heilbrigðum þroska barna sem eru augljós og stöðug þannig að við getum af öryggi sagt hvað virkar og hvað ekki (Steinberg, 2004).

### 2.1.3 Uppeldi

Uppeldisaðferðir foreldra hafa mest áhrif á aðlögun barns og hvernig það aðlagast umhverfi sínu (Patterson, Reid og Dishion, 1992). Uppeldi snýst um að hjálpa börnum að tileinka sér hegðun og færni sem líkleg er til að nýtast þeim í framtíðinni og auka líkur á velgengni í samskiptum, námi, starfi og leik ásamt því að koma í veg fyrir óæskilega hegðun og þróun erfiðleika. Barnið þarf leiðsögn með það að markmiði að það verði heilbrigt, vel aðlagð, hamingjusamt og hafi til að bera eiginleika og færni sem kemur því til góða í framtíðinni (Heilsugæslan, e.d.; Kauffman og Landrum, 2013). Foreldrar bera ábyrgð á að vísa barninu

vegin og hafa mikla þýðingu sem fyrirmyndir. Því er áriðandi er að leggja strax í æsku góðan grunn að heilbrigðum og þroskavænum samskiptum foreldra og barna. Samskipti sem einkennast af virðingu, umhyggju, trausti og samkennd eru þýðingarmikið veganesti fyrir æskuna út í lífið og um leið fyrir samfélagið.

Þrátt fyrir að foreldrahlutverkið sé almennt mjög gefandi getur það líka verið mjög erfitt og ekki er alltaf jafn viðurkennt að foreldrahlutverkinu fylgi nýjar skuldbindingar og að oftast verði einnig töluverð röskun á lífsháttum (Canadian Psychological Association, 2015). Örar breytingar á þroska og þörfum barnsins geta kallað á breytilegar uppeldisaðferðir foreldra. Öll hegðun er lærd og skiptir þá engu máli hvort sú hegðun telst vera æskileg eða óæskileg. Hegðunin er í stöðugri þróun í samræmi við svörun umhverfisins og öll börn þurfa stuðning við að sýna viðeigandi hegðun. Þannig er hægt að móta hegðunina markvisst og breyta með viðeigandi aðferðum við uppeldi (Kauffman og Landrum, 2013). Börn þurfa ást og umhyggju en þau þurfa ekki síður á skipulagi, stöðugleika og hæfilegri stýringu að halda. Setja þarf barninu skýrar reglur og fylgja þeim eftir. Ef börn búa ekki við aðhald og skipulag getur þeim reynst erfitt að tileinka sér sjálfstjórn og getu til að fylgja reglum. Foreldrar þurfa að gera börnum sínum ljóst hvaða hegðun er ásættanleg með því að hafa skýrar reglur og væntingar og hjálpa þeim að læra samband að það er milli athafna og þess sem þau uppskera í samskiptum við aðra. Barnið lærir þannig að hegðun þess hefur afleiðingar í för með sér (Canadian Psychological Association, 2015). Þannig er eðlilegt að meginsteifið í uppeldi nútímabarna sé að kenna þeim að skilja og nota sambandið á milli hegðunar og þeirra fjölpættu viðbragða sem hún vekur. Þannig lærir barnið að árangur krefst æfingar, að réttindum fylgir ábyrgð og að viðmót vekur svör. Foreldrar kenna þannig barninu hvernig það veltur á hegðun þeirra hvað þau uppskera (Patterson, 2005; Yell, Shriner, Meadows og Drasgow, 2013).

#### **2.1.4 Uppeldisaðferðir**

Ófáar rannsóknir benda til þess að foreldrar noti mismunandi uppeldisaðferðir og að þær skipti máli um margvíslegan þroska barna þeirra og velferð (Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2010). Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á uppeldisháttum foreldra og áhrifum þeirra á foreldra og barn. Sýnt hefur verið fram á að óheppilegar uppeldisaðferðir, til að mynda aðferðir sem einkennast af mikilli þvingun, neikvæðri styrkingu og valdbeitingu, geta haft slæmar afleiðingar fyrir bæði foreldra og barn og að saman fari uppeldisaðferðir

foreldra og tilteknir samskiptahættir barna í viðureign þeirra við umheiminn (Finkenauer, Engels og Baumeister, 2005; Kauffman og Landrum, 2013; Yell o.fl., 2013; Ramsey, Patterson og Walker, 1990). Þá eru uppeldisaðferðir foreldra megináhrifavaldar í aðlögun barnsins og hafa bein áhrif á hvernig það aðlagast umhverfi sínu (Forgatch og Knutson, 2002).

Ein af þeim rannsóknum sem gerðar hafa verið á uppeldisaðferðum foreldra er rannsókn sem sálfræðingurinn Diana Baumrind (1991) framkvæmdi. Baumrind gerði mælingar á 139 bandarískum millistéttarbörnum þegar þau voru á aldrinum fjögurra, tíu og fimmtán ára með það að markmiði að skoða áhrif uppeldishátta foreldra á velferð barnanna og samband þroska barnanna í tengslum við uppeldishætti foreldranna. Hún greindi börnin eftir sjálfsga, sjálfstæði og sjálfstrausti og því hversu athugul og vingjarnleg þau voru. Baumrind dró fram fjóra þætti í athugun sinni á uppeldisháttum foreldra: hvernig foreldrar stjórna barninu, hvers konar þroskacröfur þeir gera til barnsins, hvernig þeir nota skýringar í samskiptum við barnið og hvort hlýja og hvatning einkenndi samskiptin. Út frá þeim þáttum skipti Baumrind uppeldisaðferðum foreldranna í þrjá flokka eftir því hvað einkenndi uppeldishætti þeirra: *leiðandi uppeldi* (e. authoritative parenting), *skipandi uppeldi* (e. authoritarian parenting) og *eftirlátt uppeldi* (e. permissive parenting). Seinna var bætt við fjórða flokknum, *afskiptalaust uppeldi* (e. rejective-neglecting parenting). Baumrind fjallaði um að flokkunum fjölgaði þegar um unglunga væri að ræða þar sem uppeldisaðferðir breyttust á þeim tíma og flokkarnir væru þá alls sjö (Baumrind, 1991).

Helstu einkenni leiðandi uppeldisaðferða eru að foreldrar gera raunhæfar kröfur til barna sinna, krefjast þroskaðrar hegðunar af barninu og taka vel á móti hugmyndum þess. Foreldrar setja skýr mörk um hvað er tilhlýðilegt og hvað ekki ásamt því að nota útskýringar og hvetja börnin til að koma fram með sitt sjónarmið. Þeir sýna börnum sínum mikla hlýju og uppörvun og eru hvorki uppáþrengjandi né setja því stólinn fyrir dyrnar. Þegar barnið fylgir ekki reglum foreldranna eru þeir fljótir að fyrirgefa og ræða við barnið frekar en að nota refsingar. Barnið fær að spyrja spurninga og velta fyrir sér af hverju verið sé að setja reglur og jafnvel vera með í að setja reglur á heimilinu. Leiðandi uppeldishættir ýta undir að barninu gangi vel félagslega og sé ábyrgt þar sem barnið fær örvun á uppbyggjandi hátt (Baumrind, 1991).

Einkenni skipandi uppeldisaðferða eru að foreldrar stjórna börnum sínum með boðum og bönum og refsa fyrir misgjörðir. Þeir hafa strangar og skýrar reglur og vænta þess að þeim

sé hlýtt án útskýringa. Þeir nota sjaldan röksemdir né sýna börnunum hlýju og uppörvun og nota refsingar ef barnið gerir eitthvað rangt. Skipandi foreldrar ætlast til of mikils af börnum sínum miðað við þroska þeirra og eiga börn þeirra oft við kvíða og óöryggi að stríða (Baumrind, 1991).

Það sem einkennir eftirláta uppeldishætti er að foreldrar sýna börnum sínum hlýju, bregðast vel við hugmyndum þeirra og leyfa töluverða sjálfstjórn. Þeir láta mikið eftir börnum sínum og ætlast ekki til mikils af þeim. Hjá þeim gildir mikið frjálsræði og stjórnleysi innan fjölskyldunnar þar sem foreldrarnir setja börnum sínum ekki skýr mörk, eru undanlátssamir og forðast beina árekstra. Börnin fá þannig að ráða ferðinni að mestu leyti sjálf og komast upp með slæma hegðun þar sem foreldrarnir forðast að gera börnin ábyrg fyrir hegðun sinni. Foreldrarnir eru oft nærandi og í miklum samskiptum við barnið en samskiptin einkennast frekar af vinasambandi en sambandi milli foreldra og barns. Börn sem alast upp við eftirláta uppeldishætti geta átt erfitt uppdráttar í skóla, sýna gjarnan andfélagslega hegðun og eru oft mjög háð fullorðnum (Baumrind, 1991).

Síðasti flokkurinn eru svo afskiptalausar uppeldisaðferðir. Afskiptalausir foreldrar sýna barni sínu lítinn stuðning, gera litlar kröfur til barnsins og ekki er brugðist við hugmyndum þess. Foreldrarnir eru oftast í litlum samskiptum við börnin, sjá um að útvega þeim nauðsynjar og veraldlega hluti en sinna illa tilfinningalegum þætti uppeldisins. Segja má að barnið sé alið upp í stjórnleysi. Börn þessara foreldra upplifa höfnun, eru oft í miklu ójafnvægi og geta sýnt andfélagslega hegðun (Baumrind, 1991; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2004; Steinberg, 2004).

Rannsóknir hafa bent til þess að saman fari uppeldisaðferðir foreldra og tilteknir samskiptahættir barna í viðureign þeirra við umheiminn (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 1993). Í rannsókn Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2004) þar sem skoðuð voru tengsl á milli uppeldishátta foreldra og sjálfsálits ungmenna kom í ljós að þau börn sem ólust upp við viðurkenningu foreldra og mikla samheldni fjölskyldunnar höfðu besta sjálfsálitið á unglingsárunum. Þá sýndi langtímarannsókn Sigrúnar Aðalbjarnardóttur og Kristjönu Stelli Blöndal (2005) að uppeldishættir foreldra skiptu máli í sambandi við brotthvarf ungmenna frá námi. Í rannsókninni voru skoðaðir þrjú þættir í uppeldisaðferðum foreldra: viðurkenning, stuðningur og hegðunarstjórnun en þessir þættir einkenna leiðandi uppeldishætti. Niðurstöður rannsóknarinnar bentu til þess að uppeldisaðferðir foreldra við 14 ára aldur tengdust brotthvarfi þeirra frá námi. Því meiri viðurkenningu og stuðning sem ungmennin

töldu sig búa við, þeim mun líklegri voru þau til að hafa lokið framhaldsskóla á 22. aldursári (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristjana Stella Blöndal, 2005).

Eins og kemur fram í niðurstöðum rannsóknar Baumrind (1991) og rannsóknum Sigurðar J. Grétarssonar og Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (1993), Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2004) og Sigrúnar Aðalbjarnardóttur og Kristjönu Stellu Blöndal (2005) þá geta uppeldisaðferðir foreldra skipt miklu máli og geta verið styðjandi þáttur í því að barnið þroskast og dafni vel en einnig geta þær haft þau áhrif á barnið að því gangi illa félagslega og að aðlagast á öðrum stöðum í samfélaginu eins og í skóla.

En þrátt fyrir að sýnt hafi verið fram á að leiðandi uppeldi leiði til ýmissa jákvæðra þátta í fari barns þá eru uppeldisaðferðir foreldra einungis áhrifaþáttur og það segir ekki endilega til um framtíðarhorfur barnsins. Það umhverfi sem barnið elst upp í og veitt er af fjölskyldunni mótast þroska barnsins og er áhrifavaldur en hegðun barnsins er undir áhrifum af flóknu samspili margra þátta. Genatengdir þættir, aldur barns, kyn og skapgerð ásamt umhverfisþáttum og aðstæðum skipta einnig miklu máli (Kauffman og Landrum, 2013). Gen barns og foreldris eiga þátt í að ákveða einstaklingseinkenni þeirra og það umhverfi sem barnið elst upp í endurspeglar þau einkenni. Rannsókn Baumrind (1991) var framkvæmd á „venjulegum“ millistéttarfjölskyldum í Bandaríkjunum og gefur því aðeins góða mynd af uppeldisaðferðum foreldra innan Bandaríkjanna en fellur ekki endilega að öðrum menningarhópum þar sem ólíkir uppeldishættir stuðla að ólíkum þáttum eftir menningu. Að alast upp í því sem telst vera venjulegt umhverfi og heimilisaðstæður leiðir væntanlega til eðlilegrar þróunar barnsins en um leið og aðrir þættir sem ekki teljast venjulegir hafa áhrif breytist ferlið (Scarr, 1993). Þá getur verið mismunandi hvaða gildi og hæfni er álitin mikilvæg eftir þjóðfélögum þannig að afleiðingar leiðandi uppeldis eru mögulega ekki jafn eftirsóknarverðar hvar sem er í heiminum. Einnig er ekki útséð með að það séu aðrar aðferðir sem virka betur en leiðandi uppeldi þegar til lengri tíma er litið. Þarfir barnsins kunna að vera mismunandi frá einum aðstæðum til annars og því þarf vanalega að skoða hvert tilvik fyrir sig í sambandi við mismunandi viðbrögð foreldra (Grolnick, 2003). Þá getur verið erfitt fyrir foreldra að þurfa stöðugt að vera að meta það hvenær þeir eigi að grípa inn í og hvenær ekki. Aðferð leiðbeinandi uppeldisaðferða sé of stíf og ströng til að gefa svigrúm fyrir aðrar árangursríkar og sveigjanlegar ákvarðanir sem mögulega þarf að gera ráð fyrir við flóknar aðstæður. Gott uppeldi byggist á þeirri getu að taka áhrifaríkar og oft og tíðum erfiðar

ákvarðanir, jafnvel undir álagi. Stundum þurfi barnið á að halda sveigjanleika í uppeldinu og stundum er mikilvægara að halda sátt innan fjölskyldunnar (Greenspan, 2006).

Þá geti einnig aðrir þættir sem tengjast foreldrum haft áhrif. Sú trú sé ríkjandi á meðal sálfræðinga og foreldra að það venjulega umhverfi, sérstaklega það sem veitt er af fjölskyldu, móti þroska barnsins og ákvarði framtíð þess. Algengt er að álitni sé að skapgerð foreldris ákvarði umhverfi barnsins sem svo hafi áhrif á hegðun barnsins. Einstaklingsmunur í reynslu í mismunandi umhverfi hefur mikil áhrif. Umhverfið getur útskýrt um helming þeirra breyta sem hafa áhrif á persónuleika. Patterson og félagar (1992) tala um að uppeldisaðferðir foreldra hafi mest áhrif á aðlögun barns og hvernig það aðlagast umhverfi sínu en að á unglingsárum skipti vinir og kunningjar einnig miklu máli (Dishion og Patterson, 2006). Þannig geta streituvekjandi þættir eins og erfið fjárhagsstaða, breytingar í lífi fjölskyldunnar, fjölskyldusamsetning, áföll, erfið skapgerð barns ásamt andlegri og líkamlegri heilsu foreldra dregið úr foreldrafærni og líkum á því að foreldrar bregðist á jákvæðan hátt við krefjandi hegðun barns. Þessir þættir geta allir haft óbein áhrif á aðlögun barns og veikt foreldrahæfni (Forgatch og Patterson, 2010).

Þótt meðfæddir eiginleikar barna, t.d. skapgerð eða frávík geti líka átt hlut að máli, eru horfurnar alltaf betri þegar vandað er til uppeldisins með viðurkenndum aðferðum. Þeir uppeldislegu þættir sem eru taldir áhættusamir innan fjölskyldunnar eru meðal annars óheppilegar uppeldisaðferðir sem fela í sér skort á skipulagi og rúttínu, ósamkvæmni, undanlátssemi og hörkulegar eða þvingandi uppeldisaðferðir (Patterson, 2005). Þá eru einnig félagslegir þættir sem geta dregið úr hæfni foreldra til lengri eða skemmri tíma. Þættir eins og erfiðar heimilisaðstæður tengdar fjárhag, líkamlegri eða andlegri heilsu foreldra, áföllum og erfiðri skapgerð barns. (Forgatch og Knutson, 2002, Thomas, 1996). Einnig má benda á þætti eins og lítið eftirlit, deilur innan heimilis, hegðunarvandamál og viðhorf foreldra til hegðunarerfiðleika. Þessir þættir geta orðið til þess að það dragi úr foreldrahæfni og foreldri noti óæskilegar uppeldisaðferðir (Forgatch og Knutson, 2002; Thomas, 1996).

## **2.2 Áskoranir í uppeldinu**

Þrátt fyrir að foreldrahlutverkið geti verið ánægjulegt þurfa foreldrar oft á tíðum að takast á við sérstakar áskoranir í uppeldinu. Þær áskoranir geta verið mismunandi, allt frá því að snúast um almenn samskipti í hversdagslífinu í að takast á við áskoranir sem reynst hafa meira krefjandi eins og álag innan fjölskyldunnar sem getur snúið að erfiðri skapgerð barns og/eða

andlegri og líkamlegri heilsu foreldris (Kauffman og Landrum, 2013). Það að foreldrar læri að takast á við þessi augnablik getur verið mikilvægt tækifæri til að læra, vaxa og þroskast fyrir bæði foreldra og barn. Þegar þessi atvik eru hunsuð eða litið er fram hjá þeim geta afleiðingarnar orðið neikvæðar fyrir bæði foreldra og barn (Marienau og Segal, 2006).

### **2.2.1 Hegðunarerfiðleikar**

Erfið hegðun telst vera sú hegðun sem hefur þrúfaldlega truflandi áhrif á nám eða samskipti barns við jafnaldra eða fullorðna. Hegðunin getur falið í sér óhlýðni, skapofsaköst, hvatvísi, líkamlegt ofbeldi, ljótt orðbragð, öskur, hótanir, mótþróa, að skemma hluti eða kröfu um mikla og stöðuga athygli (Forgach og Petterson, 2010). Ástæður fyrir hegðuninni geta verið margar en hegðunin þjónar gjarnan ákveðnum tilgangi fyrir barnið og stafar að hluta til af slakri færni í sjálfstjórnun, þolinmæði og að taka tillit til annarra. Börn geta sýnt erfiða eða hvímléiða hegðun stöku sinnum eða tímabundið án þess að um eiginlega hegðunarerfiðleika sé að ræða og getur það til dæmis tengst ákveðnu þroskaskeiði sem barnið er á eða öðru í lífi barnsins. Stundum er erfið hegðun tengd formlegri sálfræðilegri greiningu um erfiðleika á borð við þroskafrávik, röskun á einhverfurófi, tilfinningaröskun, athyglisbrest með eða án ofvirkni eða hegðunarröskun en einstaklingar geta einnig sýnt erfiða hegðun án þess að vera með neinar slíkar greiningar (Kauffman og Landrum, 2013; Kazdin, 2005). Sum börn eiga hins vegar við langvarandi og erfiðari hegðunarvandamál að stríða og getur hegðun þeirra leitt til þess að þau lendi reglulega í árekstrum á heimilum, í skóla og gagnvart jafnöldrum (Kaffman og Landrum, 2013).

Eflaust ganga allir foreldrar í gegnum það að barnið þeirra sýni einhverskonar erfiða hegðun og má segja að sé eðlilegur hluti af þroska barna að prófa mörk uppalenda sinna með ákveðnu millibili og læra þannig á reglur og viðmið innan fjölskyldunnar og í samfélaginu. Öll börn sýna einhvern tíma erfiða hegðun í einhverju formi. Hegðunin getur komið fram sem „frekjukast“, barnið lent í slagsmálum við systkini eða félagi, svindlað, logið, sýnt dýrum eða einstaklingum líkamlegt ofbeldi, neitað að hlýða foreldrum eða eyðilaggt eigur sínar eða annarra. Sum börn sýna þessa hegðun aðeins einu sinni eða tvisvar og börn með eðlilegan þroska sýna ekki andfélagslega hegðun í flestum félagslegum aðstæðum eða það reglulega að það valdi þeim erfiðleikum félagslega, heima eða í skóla (Kauffman og Landrum, 2013).



Hugtakið hegðunarröskun (e. conduct disorder) á við um hegðun sem vísar það mikið frá viðurkenndum aldurstengdum viðmiðum að það gangi á rétt annarra og hindri barnið í þroska, félagstengslum, námi og/eða leik. Barn eða ungmenni sem er greint með hegðunarerfiðleika sýnir viðvarandi mynstur af andfélagslegri hegðun sem hefur mikil áhrif á daglegt líf þess heima eða í skólanum og fær jafnvel aðra til að draga þá ályktun að barnið sé óviðráðanlegt (Kauffman og Landrum, 2013).

### 2.2.2 Áhættuþættir

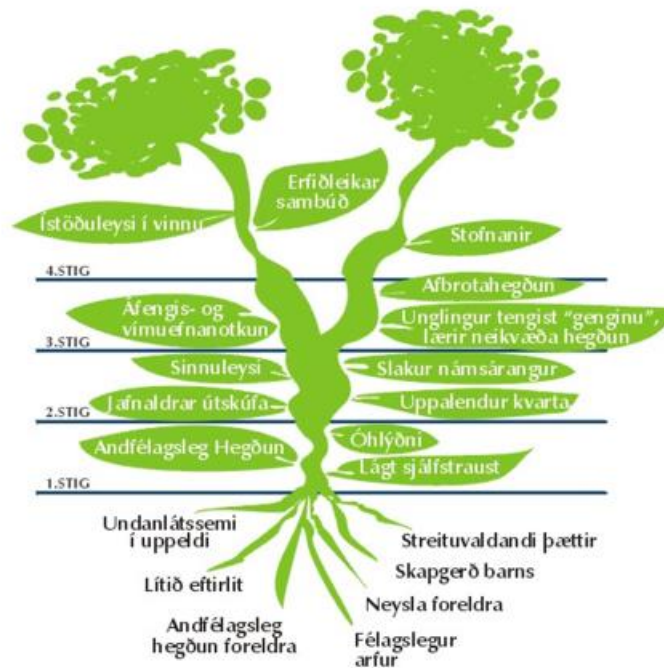
Börn með hegðunarerfiðleika eiga frekar á hættu að þróa með sér annars konar vanda svo sem takmarkaða félagsfærni, athyglisbrest með eða án ofvirkni, þunglyndi, kvíða, námserfiðleika eða misnotkun áfengis og vímuefna. Einnig eru þau líklegri til að leiðast út í afbrot en önnur börn (Moffitt, Caspri, Rutter og Silvia, 2001; Karnik og Steiner, 2005; Kazdin, 2005).

Þegar ung börn hegða sér illa eru algeng viðbrögð að kenna um slæmu uppeldi eða fjölskylduaðstæðum þar sem sýnt hefur verið fram á að óheppilegar uppeldisaðferðir geta haft slæmar afleiðingar fyrir bæði foreldra og barn (Kauffman og Landrum, 2013). Engu að síður getur verið mikilvægt að spyrja sig hvað einkenni fjölskyldur barna með hegðunarvanda og hvaða áhrif börn og ungmenni með hegðunarvanda hafi á fjölskyldur sínar? Þeir sem hafa rannsakað þroska barna hafa komist að því að áhrif barnsins á hegðun foreldranna sé stór þáttur í því hvernig samskiptin eru innan fjölskyldunnar (Kauffman og Landrum, 2013). Með það að leiðarljósi að fjölskyldutengsl og uppeldisaðferðir hafi áhrif á félagslegan þroska barnsins er skiljanlegt að leitað sé eftir uppruna hegðunarinnar frá fjölskyldunni. En eins og með aðra þætti í uppeldinu eru þeir sem tengjast fjölskyldunni flóknir og undir áhrifum genatengdra þátta eins og margs konar umhverfisþátta og aðstæðna. Því er nauðsynlegt að fara varlega í ályktanir og reiða okkur frekar á áreiðanlegar sálfræðilegar rannsóknir (Kauffman og Landrum, 2013). Þættir eins og greindarskerðing, höfnun, andlegt-, líkamlegt-, eða kynferðislegt ofbeldi eða vanræksla eru einnig miklir áhættuþættir í að barn sýni hegðunarerfiðleika. Eins geta aðrir áhættuþættir eins og skapgerð barns eða foreldris og óviðeigandi uppeldisaðferðir haft áhrif. Þá er algengt að erfðir og umhverfisþættir hafi áhrif þegar um hegðunarröskun er að ræða (APA, 2013; WHO, 2011).

Viss hópur barna með hegðunarvanda lendir í áhættuhópi snemma á ævinni vegna þess að þau hafa sýnt erfiða hegðun sem lítil börn og eiga foreldra sem hafa ekki haft þá færni sem þarf til að takast á við hegðunina. Einnig verður oft ósamræmi í aga og veldur það oft deilum innan fjölskyldna. Til að mynda hafa fyrstu hegðunarvandamálin sem koma fram hjá barninu tilhneigingu til að vera mótuð af foreldrum og eru oft óvart tilkomin vegna notkunar neikvæðrar styrkingar (Forgatch og Patterson, 2010). Styrkingu er oft skipt í jákvæða og neikvæða styrkingu eftir því hvort afleiðingar hegðunar feli í sér að eitthvað birtist eða hverfi. Í báðum tilfellum styrkist upphaflega hegðunin eða eykst. Í jákvæðri styrkingu (e. positive reinforcement) birtist tiltekið áreiti og hegðun eykst vegna þess. Í neikvæðri styrkingu (e. negative reinforcement) hverfur aftur á móti áreiti og hegðun eykst (Pierce og Cheney, 2013). Neikvæð styrking inniheldur flóttu frá eða forðun frá óþægilegum aðstæðum sem eru verðlaunaðar af því að þær framkalla létti frá sálfræðilegum og líkamlegum sársauka eða kvíða (Kauffman og Landrum, 2013). Óstöðugleiki í uppeldinu getur stafað af því að foreldrar fylgi ekki eftir þeim reglum sem þeir setja og styrkja óæskilega hegðun. Ef erfið hegðun þjónar þeim tilgangi að fá eitthvað eftirsóknaveitt (t.d. athygli), þá væri jákvæð styrking eitthvað eftirsóknaveitt sem gerist í kjölfar hegðunar. Hegðunin gæti einnig þjónað þeim tilgangi að forðast eitthvað óþægilegt (t.d. kröfur um að gera eitthvað) en þá væri hegðunin neikvætt styrkt þar sem hlé verður á einhverju óþægilegu í kjölfar hegðunar (O'Neill o.fl., 1997). Mikilvægara er að veita jákvæðum verkum barns athygli en hinum neikvæðu, þar sem slíkt eykur líkur á að barnið taki sér eitthvað jákvætt fyrir hendur. Fyrirbyggjandi stuðningsáætlanir fyrir foreldra byggjast gjarna á þessari meginreglu.

### **2.2.3 Horfur**

Langtímarannsóknir hafa sýnt fram á slæmar framtíðarhorfur barna með langvarandi hegðunarerfiðleika og því mikilvægt að grípa inn í eins fljótt og mögulegt er. Ef ekkert er aðhafst getur hegðunin leitt til vandamála seinna meir eins og áhættuhegðun og sálfræðilegra vandamála (Karnik og Steiner, 2005; Kazdin, 2005; Ogden og Hagen, 2008). Rannsóknir hafa sýnt að börn með hegðunarvanda eigi frekar á hættu með að þróa með sér aðrar raskanir eins og ADHD, þunglyndi, kvíða, námserfiðleika, áfengis- og fíkniefnamisnotkun, afbrot eða slaka félagshæfni (Moffitt, Caspi, Rutter og Silva, 2001; Karnik og Steiner, 2005; Kazsin, 2005).



**Mynd 1- Íslensk þýðing á módeli Pattersons um þróun andfélagslegrar hegðunar.**  
*Birt með leyfi miðstöðvar PMTO-foreldrafærni.*

Sýnt þykir að meðferðarúrræði sem efla foreldrafærni séu lykilatriði í meðhöndlun hegðunarerfiðleika barna á leik- og grunnskólaaldri, en þau byggjast á víðtækari rannsóknargrunni en nokkur önnur meðferðarnálgun fyrir þetta aldurstig (Kazdin, 2005). Patterson og félagar (Patterson, Reid og Dishion, 1992) kynntu módel um þróun andfélagslegrar hegðunar (e. stage model of deviancy) þar sem rætur fjölskyldunnar geta haft áhrif á vandamál barna sem geta þróast í gegnum barnsævina og unglingsárin og haldið áfram upp á fullorðinsárin. **Mynd 1** sýnir módelið og beinir sjónum að mikilvægi þess að grípa inn í snemma á ævi barnsins (Sigmarsdóttir, Rains og Forgatch, 2014). Inngrip sem styrkja áhrifaríka foreldrafærni skipta miklu máli í meðhöndlun á hegðunarerfiðleikum barna í leik- og grunnskóla. Miklu máli skiptir að sýnt hafi verið með rannsóknum að þau úrræði sem notuð eru virki (Kazdin, 2005).

Áætlað er að tíðni vægra eða miðlungsalvarlegra hegðunarerfiðleika hjá börnum sé um 10% til 15%. Hegðunarerfiðleikar eru algengari hjá drengjum eða 6% til 16% og 2% til 9% hjá stúlkum undir 18 ára (Kauffman og Landrum, 2013). Í viðtalsrannsókn sem Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns (2006) framkvæmdu í 30 skólum á Reykjavíkursvæðinu kom fram að um það bil 10% til 24% nemenda á yngsta stigi grunnskólans glímdu við hegðunarvandkvæði að

mati skólafélagsfólks og töldu tæp 70% kennara að tilvikum hegðunarvanda hefði fjólgað undanfarin ár. Einnig kom fram að kennarar þyrftu lengri tíma en áður til að venja börnin við að vera í grunnskóla og að kenna þeim að fara eftir fyrirmælum. Í skýrslu Reykjavíkurborgar (2016) um þjónustu við börn hjá velferðasviði borgarinnar frá árinu 2014 má sjá að hegðunarerfiðleikar voru þriðja algengasta tilvísunarástæða barna á aldrinum 0-5 ára til sérfræðinga. Rannsóknir hafa sýnt að á meðal barna sem hafa verið greind með hegðunarerfiðleika í grunnskóla eru um 50% til 60% sem eiga ennþá við þá erfiðleika að stríða þegar þeir eru unglingar (Ogden og Hagen, 2008). Þá hefur komið fram að þeir nemendur sem eiga við hegðunarerfiðleika að glíma eru líklegri en aðrir til að fá lægri einkunnir, skrópa í skóla, flosna upp úr námi, eiga í erfiðleikum félagslega og að komast í kast við lögin. Einnig eiga nemendur með hegðunarerfiðleika erfiðara uppdráttar á vinnumarkaði að námi loknu og eru líklegri til að sinna láglounastörfum eða vera án atvinnu (Snæfríður Dögg Björgvinsdóttir og Anna-Lind Pétursdóttir, 2014). Börn í þessum hópi eru meðal annars í aukinni hættu á að fá aðrar geðraskanir síðar á ævinni og að sýna viðvarandi andfélagslega hegðun fram á fullorðinsár (Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir, 2009). Einnig hafa rannsóknir sýnt að börn með hegðunarerfiðleika eiga frekar á hættu að þróa með sér annars konar vanda svo sem takmarkaða félagsfærni, athyglisbrest með eða án ofvirkni, þunglyndi, kvíða, námserfiðleika eða misnotkun áfengis og vímuefna. Einnig eru þau líklegri til að leiðast út í afbrot en önnur börn (Karnik og Steiner, 2005; Kazdin, 2005; Moffitt, Caspi, Rutter og Silva, 2001). Hafa ber í huga að mörg börn fá greiningu og hljóta aðstoð en sýnt hefur verið fram á að töluverður fjöldi barna glíma við mikla erfiðleika sem veldur skerðingu á daglegu lífi en hafa ekki verið greind eða falla ekki undir greiningarviðmið og fá því ekki aðstoð (Margrét Sigmarsdóttir, 2002).

#### **2.2.4 Úrræði**

Víða um heim gerir fólk sér grein fyrir nauðsyn þess að takast á við hegðunarerfiðleika barna, ekki síst í ljósi þess alvarlega samfélagslega vanda sem af því hlýst að bregðast ekki við (Margrét Sigmarsdóttir, 2016). Meiri vakning er orðin varðandi hegðunarerfiðleika barna og rannsóknir hafa í auknum mæli sýnt fram á mikilvægi þess að grípa í taumana á byrjunarstigi hegðunarerfiðleika (Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir, 2009; Forgatch, Bullock og Patterson, 2004; Kazdin, 2005). Sýnt þykir að uppeldisaðferðir foreldra eru lykilatriði þegar bæta á hegðun barna og að úrræði sem leggja áherslu á hegðunarmótun og beitt er áður en

erfiðleikar verða umtalsverðir virðast gefa bestan árangur. Með því að meðhöndla vandamál í barnæsku er hægt að draga úr líkum á alvarlegri vandamálum á unglings- og fullorðinsárum (Kazdin, 2005).

Hegðunarerfiðleikar barna eru heilsufarsvandamál sem mikilvægt er að taka á með því að sjá foreldrum fyrir sérstakri þjálfun. Þar sem uppeldisaðferðir foreldra hafa mikil áhrif á hegðun og líðan barna til lengri tíma litið liggur beinast við að í fyrirbyggjandi aðgerðum sé áhersla á uppeldisaðferðir, enda eru þær væntanlega sá áhrifaþáttur sem hvað auðveldast er að hafa áhrif á og móta (Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns, 2006). Það er því mikilvægt að til staðar séu úrræði fyrir þau börn sem sýna hegðunarerfiðleika sem meðal annars byggjast á þátttöku foreldra og einnig að þau séu veitt áður en erfiðleikarnir verða of miklir.

## 2.3 Foreldrafræðsla

18. grein í samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi barns (1992) segir að til að tryggja og efla þau réttindi samningsins skuli foreldrum og lögráðamönnum vera veitt viðeigandi aðstoð til að rækja uppeldisskyldur sínar og að byggð skuli upp aðstaða og þjónusta veitt til umönnunar barna.

### 2.3.1 Skilgreining á hugtökum

Í þessum kafla notast höfundur við eftirfarandi hugtök: *Gagnreyndar aðferðir, forvarnir, áhættuþættir og verndandi þættir.*

*Gagnreyndar aðferðir* teljast þær aðferðir sem hafa sýnt fram á árangur með slembivalsrannsóknum (e. Randomized controlled trials) og verið studdar af óháðum rannsóknaraðilum með sambærilegum rannsóknum. *Gagnreynd meðferðarúrræði* eiga það sameiginlegt að þeim fylgir ítarleg handbók (e. manual based), nákvæm lýsing er á hópi skjólstaðinga, sýnt er fram á árangur í nokkrum slembivalsrannsóknum með eftirfylgni og einnig í endurteknum athugunum óháðra rannsakenda (Chambless og Hollon, 1998).

Skilgreiningin á *forvörnum* (e. prevention) er að þær séu tegundir íhlutunar sem geta komið í veg fyrir eitthvert tiltekið ástand, dregið úr því eða komið í veg fyrir að það versni

(Mrazek og Haggerty, 1994). Forvarnir geta meðal annars beinst að því að koma í veg fyrir eða minnka líkurnar á því að hegðunarerfiðleikar fái að þróast og verða að meira vandamáli.

*Áhættuþættir* (e. risk factors) eru þættir sem taldir eru að auki líkur á því að vandamál komi fram (WHO, 2004).

*Verndandi þættir* (e. protective factors) fela í sér, að líkur á því að vandamál verði minni þegar áhættuþættir steðja að (WHO, 2004).

Fræðsla til foreldra með gagnreyndum uppeldisaðferðum er mikilvæg fyrir margar sakir en með henni er hægt að hafa jákvæða áhrif á uppeldisaðferðir foreldra. Ef vandamál koma upp er mikilvægt að foreldrar leiti sér aðstoðar hjá fagfólki til að fá ráðleggingar (Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir, 2009). Þrátt fyrir að það séu ákveðnir þættir í uppeldisaðferðum foreldra sem stuðla að því að hætta sé á að barnið þrói með sér hegðunarerfiðleika og margt í umverfinu auki á áhættuþætti er það ekki sjálfgefið að barnið þrói með sér hegðunarerfiðleika. Ferlið er mun flóknari en það. Öll börn verða fyrir áhrifum frá fjölskyldunni en geta barna til að höndla aðstæður er mismunandi og fer eftir þeim ferlum sem eru í gangi (Kauffman og Landrum, 2013).

Ætla má að foreldrar vilji börnum sínum allt það besta en jafnframt má geta sér til um að þeir séu ef til vill oft óvissir um hvernig þeir eigi að koma fram við þau til að þeim líði sem best og farnist vel í lífinu. Margir samverkandi þættir eru taldir hafa áhrif á þroska og vöxt barns en foreldrar eru þar í lykilstöðu svo sem með uppeldisháttum og tengslamyndun (Birna M. Svanbjörnsdóttir, 2007). Með forvörnum og með því að nýta gagnreynda uppeldisfræðslu er hægt að draga úr tíðni félagslegra og geðrænna erfiðleika barna og spara mikla fjármuni sem annars færu í ýmis kostnaðarsöm sérúræði og til að bæta orðinn skaða. Margar forvarnir beinast að því að draga úr áhættuþáttunum og byggja upp seiglu hjá börnum í áhættuhópum (Kauffman og Landrum, 2013). Árangur af forvörnum fer að miklu leyti eftir því hvaða aðferð er notuð en einnig skiptir hæfni meðferðaraðlila miklu máli í sambandi við gæði innleiðingar og því er mikilvægt að nota aðferð sem rannsóknir hafa sýnt fram á að beri árangur, þ.e. gagnreyndar aðferðir (Hammond o.fl., 2007, Margrét Sigmarsdóttir, 2016). Til eru forvarnaráætlanir, sem byggðar eru á gagnreyndum aðferðum og styðjast við rannsóknir á áhættu- og verndandi þáttum. Áhættu- og verndandi þættir geta haft áhrif á það hvernig barnið tekst á við vanda. Þeir geta verið margir og oftast er það samspil þeirra sem hefur áhrif

á geðheilbrigði barnanna. Helstu þættirnir tengjast persónuleika barnsins, fjölskyldunni, félagslegum tengslum og umhverfinu (Wille, Bettge og Ravens-Sieberer, 2008). Sýnt hefur verið fram á að ef forvörnin beinist að áhættuþáttum eða verndandi þáttum eða hvoru tveggja hafi það jákvæðari áhrif en þegar einblínt er á einkennin (Opler, Sodhi, Zaveri og Madhusoodanan, 2010). Því má segja að það sé til mikils fyrir foreldra að styrkja og efla verndandi þætti.

Í tillögu til Alþingis frá árinu 1992 kom fram að þörf væri fyrir að styrkja foreldra í uppeldishlutverkinu og lagt var til að tekin væri upp almenn foreldrafræðsla með það að markmiði að gefa foreldrum kost á að fræðast um ýmis atriði er snerta foreldrahlutverkið og mikilvægi þess. Tekið var fram að vísindaleg þekking á þroska og uppeldi barna hefði stóráukis á liðnum áratugum án þess að komast til foreldra almennt. Það skipti miklu máli að börn fái góða aðhlyningu og örvun í uppeldinu til þess að þau verði heilsteypdir einstaklingar og þar gegni foreldrar, og aðrir sem standa barninu næst, lykilábyrgð (Alþingi, 2013). Í samfélaginu er meðvitund um að foreldrar séu órjúfanlegur hluti af lífi barna sinna og lengi hefur verið til staðar sá vilji hér á landi að hlúa betur að börnum meðal annars með því að grípa snemma inn í vanda þeirra.

Í rannsókn sem Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir (2010) gerðu um sýn foreldra á uppeldishlutverk sitt kom fram að um þriðjung foreldra þætti erfitt að halda uppi aga og reglum í uppeldinu og vildu bæta sig í samskiptum við börnin sín og meðal annars með því að kunna að setja mörk og láta ekki eins mikið eftir börnunum. Þá segjast foreldrar vera almennt áhugasamir um fræðslu um uppeldi og segist meirihluti þeirra lesa sér til um uppeldismál og ræða um þau við annað fólk. Af þeim sem svöruðu eru tæplega 70 prósent foreldra hlyntir því að fá stuðning í einhverjum þætti foreldrahlutverksins. Einkum virðast foreldrar vilja stuðninginn í formi fyrirlestra, námskeiða og persónulegrar ráðgjafar. Svör foreldranna um stuðning miðuðust að mestu við fræðslu en þó mátti af athugasemdum foreldra ráða að þeim fyndist þörf á viðhorfsbreytingu til uppeldismála í þjóðfélaginu og kölluðu eftir stuðningi í daglegum störfum. Samkvæmt þessum niðurstöðum ætti að vera auðvelt að ná til foreldra með fræðslustarfsemi um uppeldismál og stuðla að umræðu foreldra um uppeldi og aðstoða foreldra við að axla þá ábyrgð sem þeir finna fyrir. Af niðurstöðum rannsóknarinnar má sjá svo ekki verður um villst að foreldrar vilja stuðning í foreldrahlutverkinu og að þörfin fyrir fræðslu sé til staðar þar sem almennt virðast foreldrar

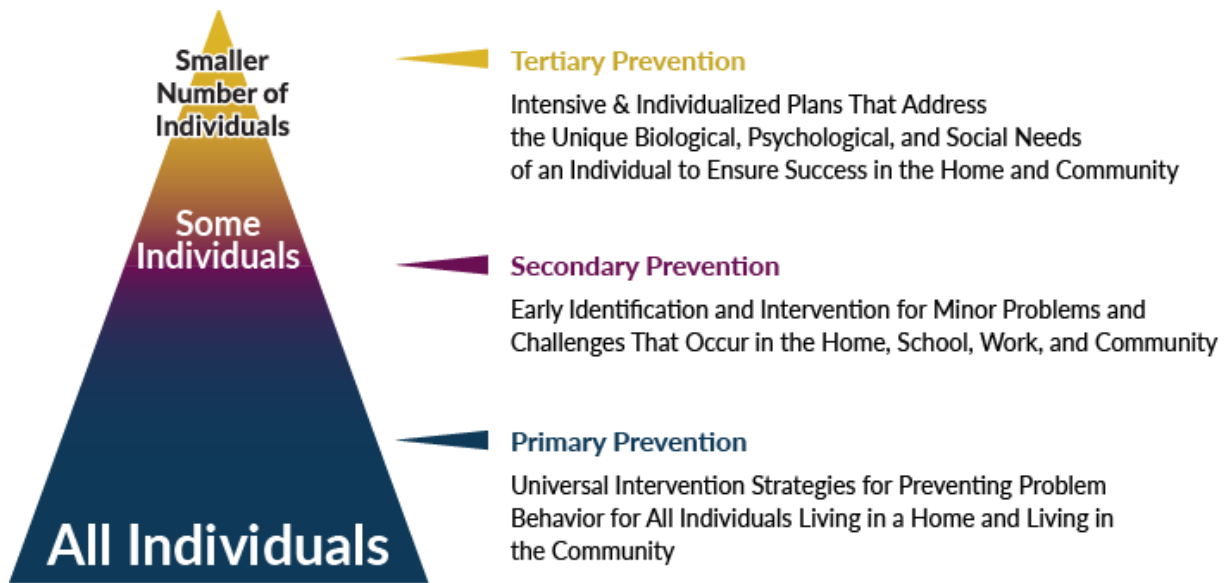
jákvæðir gagnvart fræðslu um uppeldi (Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2010). Foreldrar á Íslandi virðast upp til hópa tilbúnir að fá aðstoð og finnst eðlilegt að slík þjónusta sé í boði.

### **2.3.2 Mismunandi þarfir foreldra**

Eins og áður hefur komið fram er snemmtæk íhlutun mikilvæg þegar kemur að því að meðhöndla hegðunarvanda og mikilvægt að finna aðferðir sem miðast að þörfum þeirra sem þurfa að takast á við vandann. Það er ekki nein ein aðferð sem hentar öllum og einnig eru þau uppeldislegu vandamál sem fjölskyldur þurfa að kljást við mismunandi og þörfin fyrir inngrip því mis mikil. Þau úrræði sem standa til boða þurfa að henta fjölbreyttum fjölskyldum og ekki aðeins beinast að börnum sem þegar sýna hegðunarerfiðleika heldur einnig sem fyrirbyggjandi úrræði fyrir fjölskyldur þar sem barnið hefur ekki sýnt einkenni hegðunarerfiðleika (Parra-Cardona o.fl., 2016). Þannig eru snemmtæk úrræði þáttur sem þarf að beina sjónum að til þess að koma í veg fyrir eða minnka hættuna á að börn þrói með sér hegðunarvanda, sálfræðileg eða líkamleg heilsufarsvandamál eða vandamál tengd skólagöngu. Mjög miklu skiptir að þær aðferðir sem notaðar eru séu byggðar á traustum vísindalegum rannsóknum og séu gagnreyndar. Til eru líkön, áætlanir, úrræði og aðferðir sem samanburðarrannsóknir hafa sýnt að bera árangur (Marklund, Kouvonen og Simic, 2012).

Forvarnir eru oft flokkaðar í þrjú stig: fyrsta stig, annað stig og þriðja stig. Lögð hefur verið megináhersla á það í forvarnarstarfi að fyrirbyggja erfiðleika eða hindra að minni erfiðleikar þróist í meiri erfiðleika (WHO, 2004).





(Positive supports Minnesota, e.d.)

## Mynd 2 - Forvarnarpýramýdinn. Þrjú stig forvarna.

Fyrsta stigs forvarnir eru almennar og beinast að fólki sem er ekki í áhættuhópi. Markmiðið þar er að draga úr tíðni áhættu með almennum fyrirbyggjandi aðgerðum sem geta meðal annars falist í fræðslu. Fyrsta stigs forvarnir flokkast sem altæk úrræði og eru hugsuð sem fyrirbyggjandi og beinast að öllum börnum og fjölskyldum. Þessi stuðningur er í boði fyrir alla og byggist ekki á þarfagreiningu. Innan fyrsta stigs forvarna eru meðal annars foreldranámskeið sem eru í boði fyrir alla áhugasama foreldra, t.d. innan skóla eða leikskóla. Fyrsta stigs forvarnir eru taldar vera hagkvæmasta leiðin að árangri (Marklund o.fl., 2012).

Annars stigs forvarnir snúa að þeim sem er í áhættuhópum með það að markmiði að koma í veg fyrir að að einkenni þróist áfram og verði að vandamáli. Annars stigs forvarnir flokkast sem sértæk úrræði og snúa að þeim sem taldir eru vera í áhættuhópi. Markhópurinn gætu t.d. verið foreldrar sem lenda í vandamálum með börnin sín eða foreldrahlutverkið. Markmiðið gæti verið að styrkja foreldrana með því að kenna þeim aðferðir sem þeir geta tileinkað sér í foreldrahlutverkinu. Foreldrar leita sjálfir eftir aðstoð eða hafa fengið ábendingu um hana til dæmis í leikskóla, skóla eða félagsþjónustu. Annars stigs forvarnir eru til dæmis foreldrahópar sem hittast reglulega þar sem leiðbeinendur, sem hafa menntun í stuðningskerfinu, stjórna meðal annars stuttum fyrirlestrum, hópumræðum, hlutverkaleik og verkefnum (Marklund o.fl., 2012). Þetta verkefni beinist að þeim þætti og verður nánar vikið að því síðar.

Þriðja stigs forvarnir snúa að þeim sem þegar þurfa á aðstoð að halda og beinast að því að hjálpa þeim að lagfæra eða bæta ástand sem þegar er orðið að vandamáli. Þriðja stigs forvarnir flokkast sem afmörkuð úrræði og beinast að þeim sem teljast í sérstakri áhættu eða sem þegar eiga við erfiðleika að etja. Í þessum flokki eru til að mynda foreldrar barna sem eiga við veruleg hegðun vandamál að etja. Fjölskyldan gæti þegar hafa fengið foreldrastuðning í hópi en það úrræði ekki reynst fullnægjandi. Stuðningurinn væri þá einstaklingsbundinn og markmiðið að efla færni foreldra til að þróa jákvætt samspil við barn sitt (Marklund o.fl., 2012).

### **2.3.3 Gagnreyndar aðferðir**

Að ala upp barn reynir oft á þolinmæði og stundum verður ábyrgðin yfirþyrmandi. Í samfélaginu eru hraðar breytingar og tækniþróun sem meðal annars getur haft í för með sér auknar kröfur og nýjar hættur fyrir börn auk tímaskorts og álags á fjölskyldur. Margvísleg rök má færa fyrir því að mikilvægt sé að fræða foreldra um heppilegar uppeldisaðferðir.

Sýnt þykir að meðferðarúrræði sem efla foreldrafærni séu lykilatriði í meðhöndlun hegðunarerfiðleika barna á leik- og grunnskólaaldri, en þau byggjast á víðtækari rannsóknargrunni en nokkur önnur meðferðarnálgun fyrir þetta aldurstig (Kazdin, 2005; Margrét Sigmarsdóttir, 2016). Fjölskyldumiðuðum forvarnaráætlunum er ætlað að miðla fræðslu til fjölskyldna með það að markmiði að auka gæði samskipta innan fjölskyldunnar og kenna lykilhæfni í skipulagi. Með því að bæta foreldrahæfni og samskipti innan fjölskyldunnar geta þessar áætlanir verið mjög jákvæðar og dregið úr áhættuþáttum (Forgatch og DeGarmo, 1999). Nokkur mismunandi úrræði eru í boði hér á landi sem miða að því að aðstoða börn í erfiðleikum og beini ég sjónum mínum að einu þeirra úrræða í þessu verkefni.

## **2.4 PMTO**

Eitt þeirra úrræða sem miða að því að aðstoða börn sem sýna erfiða hegðun er PMTO – foreldrafærni en það er gagnreynt meðferðarúrræði (e. Evidence Based Intervention) og hentar bæði til meðferðar og forvarna (Patterson o.fl., 2010). PMTO stendur fyrir Parent management training – Oregon aðferð.

### 2.4.1 Kenningar og rannsóknir að baki PMTO

Margar rannsóknir liggja að baki PMTO sem meðal annars sýna aukna foreldrafærni, betri líðan foreldra og bætta aðlögun barnsins (Forgatch og Patterson, 2010; Ogden og Hagen, 2008; Wachlarowicz o.fl., 2012).

Úrræðið hefur verið innleitt víða um heim eins og á ákveðnum svæðum í Bandaríkjunum og í Evrópu. Í Evrópu hafa Norðmenn, Danir, Hollendingar og Íslendingar innleitt aðferðina í samstarfi við höfuðstöðvar PMTO í Oregon (Ogden og Hagen, 2008; Sigmarsdóttir o.fl., 2014). Upplýsingum hefur verið safnað frá mörgum aðilum, svo sem foreldrum, kennurum og barninu sjálfu. Þær gefa til kynna að við samanburð á börnum í tilraunahópi og börnum í samanburðarhópi hegði þau fyrrnefndu sér betur, þau eru ólíklegri til að brjóta af sér, vera óhlýðin og sýna ýgi, þau virðast almennt standa sig betur í skóla, eiga auðveldara með að tengjast öðrum og vera síður döpur (Forgatch og DeGarmo, 1999; Forgatch og Patterson, 2010; Forgatch o.fl., 2009; Patterson, Chamberlain og Reid, 1982). Þá hefur verið sýnt fram á viðtæk jákvæð áhrif á aðlögun barns og að betri árangur náist ef gripið er inn í vandann á fyrstu stigum þróunar (Forgatch og Patterson, 2010).

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á breytingar á hegðun barna eftir að foreldra hafa tileinkað sér aðferðir PMTO. Í könnun sem Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir (2009) gerðu í leik- og grunnskóla í Hafnarfirði var marktækur munur á fjölda tilvísana til sérfræðinga eftir að innleiðing PMTO hófst þar sem fækkun varð á tilvísunum á meðan þeim fjölgaði á samanburðarsvæðum. Einnig mældist almenn ánægja starfsfólks og foreldra með aðferðina. Slembivalsrannsókn, sem Sigmarsdóttir, Thorlacius, Guðmundsdóttir og DeGarmo (2015) framkvæmdu á tveim hópum þar sem annar hópurinn fékk PMTO meferð en hinn hópurinn þá þjónustu sem venjulega er veitt í sveitafélögum vegna barna með hegðunarvanda, sýndi fram á að PMTO meðferð dró úr aðlögunarvanda barna og að miðað við samanburðarhópinn sýndu börn í PMTO-hópnum meiri félagsfærni, áttu við minni hegðunarerfiðleika að etja og sýndu minni þunglyndiseinkenni. Rannsóknin var gerð á 102 fjölskyldum frá fimm bæjarfélögum, börnin voru á aldrinum fimm til tólf ára og voru mælingar framkvæmdar við upphaf og lok meðferðar og níu mánuðum eftir að meðferð lauk. Gögnum var safnað út frá spurningalistum, viðtölum og með áhorfi (Sigmarsdóttir, Thorlacius, Guðmundsdóttir og DeGarmo, 2015). PMTO-foreldrafærni ætti því að vera góð lausn fyrir foreldra sem kljást við erfiða hegðun hjá barni sínu. Þá sýndu niðurstöður norskrar samanburðarrannsóknar að börn foreldra sem fengu

PMTO-foreldrafærni meðferð sýndu minni hegðunvandamál bæði heima fyrir og í skólanum í samanburði við hóp sem fékk úrræði sem vanalega er beitt við hegðunavanda barna í norsku samfélagi. Þátttakendur voru foreldrar 112 barna með hegðunarröskun þar sem fjölskyldunum var útlutað af handahófi annað hvort PMTO meðferð eða úrræði sem vanalega er beitt við hegðunavanda. Þá kom einnig fram að foreldrar sem fengu PMTO meðferð sýndu aukna foreldrafærni í samanburði við viðmiðunarhópinn. Einnig sýndu börn sem tekið höfðu þátt í rannsókninni betri félagslega færni en börn í viðmiðunarhópnum (Ogden og Hagen, 2008).

Í eigindlegri þátttökurannsókn sem Holtrop og félagar (2014) framkvæmdu í þeim tilgangi að veita betri skilning á því hvernig reynsla foreldra á því hvort gagreynd íhlutun, í formi PMTO foreldrafærninámskeiðs, gagnaðist foreldrum í raunverulegum aðstæðum, kom í ljós almenn ánægja foreldra með áhrif námskeiðins. Rannsóknarniðurstöður bentu til þess að foreldrar legðu sig fram við að nýta þau verkfæri sem þeir lærðu á námskeiðinu og það leiddi til breytinga á foreldrafærni þeirra. Foreldrar voru mest ánægðir með þátt jákvæðra samskipta og ræddu meðal annars um nauðsyn þess að breyta hegðun sinni og væntingum í garð barna sinna. Þeir lögðu einnig áherslu á mikilvægi þess að tjá sig opinsrátt um kærleika til barna sinna. Einnig greindu foreldrar frá því að þeir upplifðu nýjar leiðir í foreldrahlutverkinu og greindu þeir frá mikilvægum breytingum á gæðum í samskiptum við börnin. Þá kom fram að það að verja meiri tíma með börnum varð áberandi breyting hjá foreldrum. Foreldrar greindu einnig frá því að hlutverkaleikir, heimaþjálfunarverkefni, lausnaleit og sjónræn hjálpartæki hafi reynst mikilvæg í að hjálpa þeim að læra aðferðirnar. Almennt sögðu foreldrar að þessi inngrípsþáttur hjálpaði þeim að auka gæði tengsla þeirra við börn sín. Rannsóknin leiddi í ljós að í heildina litið sé mikilvægt að meðferðaraðilar geti unnið með foreldrunum í að finna leiðir til árangurs og stuðla að jákvæðum árangri (Holtrop, Parra-Cardona og Forgatch, 2014).

Þá hafa niðurstöður annarra rannsókna einnig sýnt fram á að PMTO námskeið sé áhrifaríkt til lengri og skemmri tíma (Forgatch, DeGarmo og Beldavs, 2005; Burraston og Pears, 2005). Eins hafa rannsóknir sýnt að hjá nýjum fjölskyldum, þ.e. fjölskyldum sem voru samsettar úr tveim fjölskyldum vegna m.a. skilnaðar, hafði PMTO meðferð jákvæð áhrif á margs konar þætti í nærsamfélaginu eins og þróun sambands, bættu foreldrafærni, ánægju móður í sambandi og færri tilkynningar um hegðunvandamál frá skóla. PMTO hafði einnig jákvæð áhrif á foreldrahæfni mæðra og stjúpfæðra og þessa þætti var hægt að tengja við færri hegðunartengd vandamál hjá barninu (Bullard o.fl., 2010).

Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að það að fá ráðleggingar eða aðstoð, hvort sem það er PMTO eða hefðbundin aðstoð, bæti foreldrahæfni og dragi úr hegðunarerfiðleikum án þessa að það sé verulegur munur þar á milli aðferða. Önnur atriði sem komið hafa fram í rannsóknum er að foreldrum hefur þótt gagnlegt að læra hvernig þeir eigi að hafa stjórn á tilfinningum sínum, hvernig notkun hlutverkaleikja hjálpaði þeim að öðlast skilning á börnum sínum og hvernig eigi að gefa skýr fyrirmæli, sem er eitt af grundvallaratriðum PMTO foreldrafærni. Einnig hafa rannsóknir greint aukin lífsgæði í kjölfar meðferðar og ríkari sátt milli foreldra auk þess sem mæður eru ekki eins líklegar til að finna fyrir þunglyndi (DeGarmo, Patterson og Forgatch, 2004; Forgatch og DeGarmo, 2007; Forgatch og Patterson, 2010; Patterson o.fl., 2010).

Í slembivalsrannsókn sem Forgatch og DeGarmo (1999) framkvæmdu þar sem úrtakið voru 238 nýlega fráskildar mæður sem áttu syni í fyrsta til þriðja bekk kom fram verulegur mælanlegur munur á milli hegðunar á börnum mæðra sem fengu PMTO hóppjálfun (Parent through change/PTC) og viðmiðunarhóps. Rannsóknin var forvarnarrannsókn þar sem þátttakendum var raðað af handahófi í tvo hópa og fékk þriðjungur enga meðferð á meðan tveir þriðju fengu PMTO hópmeðferð. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að með því að bæta foreldrahæfni mæðranna og framkomu þeirra í garð barnsins batnaði hegðun barnsins, sem sýnir að áhrifaríkt uppeldi veldur betri hegðun hjá börnum (Forgatch and DeGarmo, 1999). Breytingin var einnig mælanleg einu og níu árum eftir meðferðina (Forgatch, Patterson, DeGarmo og Beldavs, 2009).

#### **2.4.2 Innihald og framkvæmd aðferðar**

PMTO er meðferðarúrræði hannað til þess að koma í veg fyrir eða draga úr aðlögunarerfiðleikum barna, einkum hegðunarerfiðleikum og hentar fyrir foreldra barna á leik- og grunnskólaaldri. Aðferðin var þróuð af Gerald Patterson í Oregon Social Learning Center (OSLC) en Patterson ásamt Marion Forgatch og samstarfsfólki í OSLC eru frumkvöðlar á þessu sviði. Aðferðin byggist á gagnreyndum aðferðum og er eitt mest rannsakaða úrræðið af öðrum sambærilegum og hafa rannsóknir sýnt fram á að aðferðin virki vel til þess að draga úr hegðunarerfiðleikum (Forgatch o.fl., 2004; Kauffman og Landrum, 2013). Óhentugar uppeldisaðferðir geta leitt til stigvaxandi samskiptaerfiðleika og valdbeitingar og ýtt undir

neikvæða hegðun þar sem myndast getur vítahringur í samskiptum foreldra og barns sem erfitt er að rjúfa. Markmið PMTO er að aðstoða foreldra við að rjúfa þennan vítahring með því að kenna þeim að nota styðjandi uppeldisaðferðir (e. positive parenting) sem leiða til betri aðlögunar og bættrar hegðunar barnsins (Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir, 2009).

Sögu aðferðarinnar má rekja aftur til sjötta áratugar síðustu aldar þar sem Patterson og aðrir rannsakendur voru starfsmenn á meðferðarheimili fyrir drengi með alvarlega hegðunarerfiðleika. Þeir urðu varir við að hegðunarerfiðleikar drengjanna minnkuðu verulega inni á meðferðarheimilinu en eftir að drengirnir fóru aftur heim virtist hegðun þeirra falla í sama horf. Vakti þetta áhuga rannsakenda og út frá því hófu þeir vettvangsrannsókn á heimilum drengjanna til þess að komast að því hvað það væri sem hefðu áhrif á þessi umskipti (Forgatch og Knutson, 2002). Rannsóknin leiddi í ljós að áhrif foreldra væru umtalsverð þar sem þeir áttu stóran þátt í að viðhalda fyrri hegðun og ýta undir hana. Þegar barnið hagaði sér illa reyndust foreldrar beita óviðeigandi refsingum og kenndu þannig barninu sínu í rauninni ógnandi hegðunarmynstur þar sem barátta og ágreiningur í samskiptum virtust ítrekað koma upp (Patterson, Reid og Eddy, 2002). Niðurstöður rannsóknarinnar, og annarra rannsókna sem seinna voru gerðar, urðu til þess að rannsakendur hjá OSLC hófu að þróa aðstoð við foreldra barna sem áttu við hegðunarerfiðleika að stríða. Lögð var áhersla á að koma auga á styrkleika og leiðir til að draga úr hegðunarerfiðleikum barna og sjónum beint að börnum í sérstökum áhættuhópum (Margrét Sigmarsdóttir, 2016; Patterson o.fl., 2002).

PMTO er byggt á líkani um félagslega mótun og félagslegt samskiptanám (e. interaction learning) sem byggist á því að barn læri hegðun af tengslum sínum við aðra þar sem ákveðin hegðunarmynstur eru styrkt. Markmiðið er að draga úr hegðunarerfiðleikum barna og unglinga með því að kenna foreldrum, og öðrum sem koma að uppeldi, styðjandi uppeldisaðferðir (e. positive parenting) sem eiga að leiða til betri aðlögunar og bættrar hegðunar (Forgatch og Patterson, 2010; Margrét Sigmarsdóttir, 2016). Í kenningu Patterson eru foreldrar megináhrifavaldar í lífi barnanna og þær uppeldisaðferðir sem þeir beita stjórna því hvernig barnið aðlagast umhverfinu (Forgatch og Knutson, 2002).

PMTO byggist á ákveðnum þáttum þar sem sumir teljast sem grunnþættir (e. core components) en aðrir þættir eru styðjandi (Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir, 2009). Styðjandi uppeldisaðferðir byggjast á fimm meginþáttum: kerfisbundinni hvatningu (e. skill encouragement), að setja mörk (e. limit setting), markvissu eftirliti (e. monitoring), lausnaleit

(e. problem solving) og jákvæðri samveru og afskiptum (e. positive involvement). Unnið er með þessa fimm meginþætti og þeir lagaðir að aðstæðum hverrar fjölskyldu. Jafnframt er lögð áhersla á skýr fyrirmæli, vinnu með tilfinningar, samvinnu heimilis og skóla, samskiptatækni og skráningu hegðunar, sem allt styður við og hefur áhrif á virkni meginþáttanna fimm (Forgatch og Patterson, 2010; Forgatch, Patterson, DeGarmo og Beldavs, 2009; Patterson og Forgatch, 2005). Vísað er til þessara þátta sem verkfæra fyrir foreldra með það markmiði að kenna foreldrum hvernig eigi að draga úr þvingandi uppeldisaðferðum og nota í staðinn fimm áhrifaríkar foreldrafærniaðferðir (Forgatch og Patterson, 2010). Foreldrum eru kenndar aðferðir sem stuðla að bættum samskiptum og betri foreldrahæfni í gegnum verkfærin og fá aðstoð við að rjúfa vítahring sem myndast hefur í samskiptum með því að tileinka sér nýjar leiðir við uppeldið. Þeim er meðal annars kennt að nota kerfisbundna hvatningu með jákvæðri styrkingu til að kenna börnum sínum nýja hegðun (Margrét Sigmarsdóttir, 2016).

PMTO-nálgun hentar bæði til meðferðar og í forvarnarskyni, í einstaklings- eða hópmeðferð og er úrræðið að einhverju leyti leiðarvísir flestra sérfræðinga á þessu sviði (Forgatch og Patterson, 2010; Eyberg, Nelson og Boggs, 2008). Um PMTO meðferð sjá þjálfarar meðferðaraðilar sem oftast hafa menntun á sviði sálfræði eða félagsráðgjafar. Hlutverk meðferðaraðilans skiptir miklu máli þegar meta á árangur meðferðarinnar og því er mikil vinna lögð í þjálfun meðferðaraðila og ákveðið matskerfi notað til að meta færni hans (Margrét Sigmarsdóttir, 2016). Um er að ræða ýmist einstaklings- eða hópmeðferð og eru notaðar ýmsar kennsluáðferðir, eins og hlutverkaleikir, spurningar og lausnaleit til að virkja foreldra (Margrét Sigmarsdóttir, 2016). Sýnikennsla og hlutverkaleikur eru verkfæri sem geta hjálpað foreldrum að skilja aðstæður frá mismunandi sjónarhornum og hjálpar til við yfirfærslu aðferðarinnar þannig að foreldrar geti nýtt sér aðferðir námskeiðisins heima með barninu sínu (Forgatch og Patterson, 2010).

PMTO felur í sér útfærslur á öllum stigum forvarna: á fyrsta stigi eru almennu PMTO foreldranámskeiðin fyrir þá sem eiga yngri börn og eru í minniháttar vanda, á öðru stigi er boðið upp á hópmeðferð PTC (e. parenting through change) og þriðja stigi PMTO einstaklingsmeðferð (Forgatch og DeGarmo, 1999).

PMTO foreldranámskeið er hópmeðferð og mildasta útfærslan þar sem unnið er með foreldrahópi. Slík þjónusta hentar foreldrum yngri barna sem eru í tiltölulega litlum vanda. Í hópmeðferðum eru um tólf foreldrar sem hittast vikulega í átta skipti, um tvær og hálfu

klukkustund í senn, en vinna einnig heimaverkefni auk þess að þátttakendum er veittur stuðningur símleiðis á milli funda. Fræðslan er sérhönnuð fyrir foreldra sem eiga börn í áhættu eða glíma við væga hegðunarerfiðleika og er sett upp sem forvörn til að koma í veg fyrir að hegðunarerfiðleikarnir þróist og verði meiri. Námskeiðið er sniðið að foreldrum yngri barna eða frá leikskóla aldri að tíu ára. Hóparnir falla undir áhættuhóp vegna hegðunarerfiðleika og hafa til dæmis farið í gegnum skimun hjá heilsugæslu (Margrét Sigmarsdóttir, 2016).

PMTO meðferð er ætluð foreldrum barna með meiri hegðunarerfiðleika. Þar eru foreldrum kenndar jákvæðar uppeldisaðferðir við krefjandi hegðun og þeir læra leiðir til að stýra og draga úr óæskilegri hegðun barnsins. Meðferð er í boði fyrir þá foreldra sem eiga í miklum vanda með að stýra hegðun barns síns og þurfa á töluverðri aðstoð að halda (Margrét Sigmarsdóttir, 2016). Unnið er með PMTO bæði með foreldrum í hópi og sem einstaklingsmeðferð. Ef hegðunarerfiðleikar barns eru miklir þá er líklegt að einstaklingsmeðferð henti en þar er unnið með einu foreldrapari/foreldri barns á einstaklingsgrunni. Slík meðferð fer fram á stofnun á sviði heilbrigðis, skóla- eða félagsþjónustu eða inni á heimili, klukkutími í senn í um 20 til 40 vikur (PMTO, e.d.). Þjónustan er einstaklingsmiðuð fyrir foreldra barna með alvarlega hegðunarerfiðleika og er ætlað að efla foreldra í jákvæðum uppeldisaðferðum. Foreldrum er kennd tækni til að breyta uppeldisaðferðum sínum þannig að þær verði styðjandi og uppbyggjandi með það að markmiði að draga úr hegðunarerfiðleikum barnsins. Fjöldi tíma fer eftir aldri barns og alvarleika vandans en algengt er að það séu um 25 skipti, klukkutími í senn (Margrét Sigmarsdóttir, 2016).

### **2.4.3 Innleiðing aðferðar á Íslandi**

Norðmenn, Danir, Hollendingar og Íslendingar vinna allir að innleiðingu meðferðarúrræðis PMTO og sumar þjóðir hafa jafnframt lagt áherslu á forvarnir. Hver þjóð fylgir aðferðinni í grundvallaratriðum en lagar hana að sérstökum aðstæðum hjá sér (Margrét Sigmarsdóttir, Edda Víkar Guðmundsdóttir og Anna María Frímansdóttir, 2015).

Innleiðing PMTO á Íslandi hófst haustið 2000 í kjölfar mikillar aukningar á tilvísunum til sérfræðinga vegna hegðunarvanda barna (Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir, 2009). Tilgangurinn var að fyrirbyggja og meðhöndla hegðunarerfiðleika hjá leik- og grunnskólabörnum. Innleiðingin hófst í Hafnarfirði og snéri bæði að meðferð og forvörnum og



náði þjónustan bæði til foreldra og skólasamfélagsins. Lengst af leiddi fræðsluvið Hafnarfjarðar framkvæmdina en frá árinu 2013 hefur stjórn innleiðingar PMTO verið á hendi sérstakrar einingar á vegum Barnaverndarstofu, þ.e. Miðstöðvar PMTO-foreldrafærni. Á fyrstu árum innleiðingarinnar var lögð áhersla á að aðlaga úrræðið að íslenskum aðstæðum og útfæra þjónustuna miðað við íslensk sveitafélög. Á síðari stigum hefur áherslan verið á að mennta fleiri meðferðaraðila og útbreiðslu um landið (Margrét Sigmarsdóttir o.fl. 2015).

Niðurstöður varðandi innleiðingu PMTO á Íslandi hafa gefið góðar vísendingar um að innleiðingarferlið gagnist vel og að hægt sé að draga úr tilvísunum í sérfræðiþjónustu með markvissri innleiðingu (Margrét Sigmarsdóttir og Anna Björnsdóttir, 2012).

Í dag stendur meðferðarúrræðið til boða á um tuttugu og átta stofnunum víðsvegar um landið og hafa fjölskyldur um 2000 íslenskra barna notið þjónustunnar.

### 3 Markmið rannsókna og rannsóknarspurningar

Markmið rannsóknarinnar er að skoða hvaða reynsla foreldrar hafa af námskeiði í PMTO foreldrafærni og hvernig foreldrum finnst uppeldið ganga fyrir og eftir námskeiðið. Leitast er við að skoða hvort foreldrum finnst að það að taka þátt í PMTO foreldrafærni námskeiði hafi þau áhrif að breyting verði á samskiptum milli foreldra og barns, hvernig foreldrar reyna að tileinka sér aðferðir PMTO og hvort og þá af hverju þeim finnst þær skila árangri. Rannsóknin byggist á reynslu og upplifun foreldra.

#### 3.1 Rannsóknarspurningar

Yfirrannsóknarspurningin er eftirfarandi:

- Hver er reynsla foreldra af uppeldishlutverkinu og námskeiði í PMTO foreldrafærni?

Þær undirspurningar sem ég leitast við að fá svör við í þessari rannsókn eru:

- Hver er sýn foreldra á uppeldisaðferðir?
- Hvaða aðferðir nota foreldrar við uppeldið?
- Hver er reynsla foreldra af PMTO námskeiði?
- Hvernig nýta foreldrar sér PMTO námskeiðið í samskiptum sínum við börnin sín?

## 4 Aðferð

Í þessari rannsókn var notast við eigindlega aðferðafræði. Hér verður fjallað um aðferðafræði rannsókna og mikilvægi þeirra við framkvæmd á rannsóknum. Gerð verður grein fyrir rannsóknarsniði og rannsóknaraðferð. Þá verður komið inn á ólíkar nálganir innan eigindlegra rannsóknaraðferða og helstu styrk- og veikleikum þeirra gerð skil. Þar sem markmið rannsóknarinnar var að leitast eftir reynslu og upplifun foreldra eru aðferðir grundaðrar kenningar (e. grounded theory) hentugar við öflun og greiningu gagna þar sem tilgangurinn var að reyna að grunda þær kenningar sem byggðar eru upp í greiningunni á þekkingu og reynslu viðmælenda.

### 4.1 Rannsóknaraðferð

Í rannsókninni var notast við eigindlega rannsóknaraðferð (e. qualitative research) en það er regnhlífahugtak sem nær meðal annars yfir aðferðir sem markmiðið er að grafast fyrir um hvaða merkingu eða skilning fólk leggur í viðfangsefnið sem verið er að rannsaka. Eigindlegar rannsóknir beinast meðal annars að því að afla gagna um það hvernig fólk túlkar umhverfi sitt og aðstæður. Til eru margar leiðir til að afla gagna í eigindlegum aðferðum en þetta er mjög vinsæl leið til að afla gagna. Rannsakandinn tekur viðtöl þar sem spurningar og svör eru ekki í stöluðu formi heldur miða að því að fá viðmælenda til að lýsa reynslu sinni og upplifun. Útkoman er ekki tölulegur samanburður heldur hugtök eða þemu sem lýsa hvað er sameiginlegt með reynslu mismunandi hópa og einstaklinga. Rannsóknirnar þurfa að vera skipulegar og kerfisbundnar og gerð góð grein fyrir því ferli sem rannsakandinn fylgir (Sigríður Halldórsdóttir, 2013). Mikilvægur þáttur í því að framkvæma góða rannsókn er að velja rannsóknaraðferðir sem eru vel til þess fallnar að svara þeim rannsóknarspurningum sem lagt er upp með (Jón Gunnar Bernburg og Þórólfur Þórlindsson, 2006).

Í þessari rannsókn var markmiðið að skoða hvaða upplifun foreldrar hafa af námskeiði í PMTO foreldrafærni og hvernig þeir nýta það sem þeir læra á námskeiðinu þegar því lýkur. Skoðað var hvers konar aðferðum foreldrar beita í uppeldi áður en þeir fara á námskeið og hvort það að taka þátt í PMTO námskeiði hafi þau áhrif að breyting verði á samskiptum milli foreldra og hvernig foreldrar nýta sér námskeiðið, hvað þeim finnst gagnlegt og af hverju.

Einnig var skoðað hvort foreldrar telji að breytingar hafi orðið í samskiptum sínum við barnið og ef svo er, hvað þeim finnst hafa breyst. Með hliðsjón af efninu henta aðferðir grundaðrar kenningar vel til að leita svara við spurningum sem koma inn á reynslu, hugmyndir og skoðanir einstaklinga á ákveðnu viðfangsefni (Creswell, 2003). Grunduð kenning er tvíþætt þar sem annars vegar er átt við rannsóknaraðferð og hins vegar kenninguna sem sprettur út frá gögnunum (Unnur Óttarsdóttir, 2013). Kathy Charmaz (2006) bendir á að rannsóknir sem byggjast á grundaðri kenningu einkennist af því að vera fljótandi, gagnvirkar og byggjast á opinni aðferð. Rannsakendur eru hluti af rannsókninni og í raun ekki hægt að aðskilja þá frá henni. Það að styðjast við aðferð grundaðrar kenningar snýst um að framkvæma rannsókn sem einblínir á að búa til eða skapa hugræna umgjörð eða kenningu sem verður til við aðleiðslugreiningu frá þeim gögnum sem aflað var við rannsóknina. Charmaz (2006) leggur áherslu á sýn, gildi, trú, tilfinningu, ályktanir og hugmyndafræði einstaklingsins (Creswell, 2003). Charmaz (2006) er með sveigjanlegra ferli og efasemdir um að kenningar spretti úr gögnunum. Rannsakandinn er hluti þess umhverfis sem hann kannar, gögnunum sem hann safnar og greiningunum sem hann gerir.

Viðtöl voru notuð til að safna gögnum þar sem rannsakandi taldi þau vera öflugustu leiðina til að svara þeim rannsóknarspurningunum sem settar höfðu verið fram (Helga Jónsdóttir, 2013). Þá á til dæmis mjög vel við að nota einstaklingsviðtöl til að öðlast heildstæða mynd af breytingarferli út frá sjónarhóli viðmælenda þar sem viðtöl eru tekin við þátttakendur fyrir og eftir að þeir hafa setið námskeiðið. Slíkar rannsóknir eru með fáa þátttakendur og geta tekið langan tíma (Esterberg, 2002; Neuman, 2013) en það á eimitt við í þessari rannsókn þar sem þátttakendur voru fáir eða alls sex talsins. Við framkvæmd á eigindlegum viðtölum er hægt að velja nokkrar leiðir. Viðtölin geta verið opin, djúp og óstöðluð (e. unstructured) eða hálfopin (e. semi-structured) (Esterberg, 2002). Í þessari rannsókn var ákveðið að nota hálfopin viðtöl en með þeim fær þátttakandi að láta skoðanir sínar og ályktanir í ljós með eigin orðum.

Þá henta viðtöl vel sem gagnasöfnunaraðferð þegar rannsaka á skynjun einstaklinga, viðhorf, þekkingu og væntingar (Helga Jónsdóttir, 2013). Einstaklingsviðtöl eru öflug aðferð til að ná fram skilningi eða viðhorfi fólks til ákveðins viðfangsefnis. Rannsóknarviðtöl hafa skýran tilgang og þarfnast nákvæms undirbúnings (Kvale, 1996). Þau fara fram að ósk rannsakanda og ber hann ábyrgð á samræðunum. Lykilatriði árangursríkra viðtala er að rannsakandinn tali

minna en viðmælandinn og sé eins lítið stýrandi og kostur er þar sem reynsla og hugsun viðmælanda á að vera í brennidepli. (Flic, 2002; Seidman, 2006). Eitt af einkennum árangursríkra viðtala er góð hlustun. Góð hlustun felst í því að rannsakandi geti skilið hvað það er sem þátttakandi er að segja og hvernig hann tjáir tilfinningar sínar, bæði þær sem fram koma með orðum en einnig þær sem eru ósagðar og bregðist á viðeigandi hátt við því sem viðmælandi segir (Esterberg, 2002; Helga Jónsdóttir, 2013). Því lagði ég mig einnig fram við að hlusta vel á það sem þátttakandi hafði að segja.

Í þessari rannsókn studdist ég við viðtalsvísi en fylgdi honum ekki stíft eftir og hafði sveigjanleika til að breyta röð spurninga, sleppa því að spyrja spurninga sem ég taldi að þegar hafði verið svarað eða ekki áttu ekki við í tilviki þátttakanda og einnig að spyrja frekari spurninga ef ég taldi að þess þyrfti. Við gerð viðtalsvísis voru markmið rannsókna og rannsóknarspurningar hafðar til hliðsjónar.

## 4.2 Þátttakendur

Þátttakendur í rannsókninni voru fengnir með tilgangsrúrtaki (e. purposive sample) þar sem úrtakið fer eftir tilgangi rannsóknarinnar og þátttakendur eru valdir sem hafa reynslu af því fyrirbæri sem verið er að rannsaka (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2013). Tekin voru hálfopin viðtöl við sex foreldra sem tóku þátt í PMTO námskeiði. Kynjaskiptingin var þannig að þátttakendur voru fimm mæður og einn faðir.

Þátttakendur eiga það allir sameiginlegt að vera foreldrar barna í áhættu vegna hegðunarerfiðleika eða með væga hegðunarerfiðleika og voru þátttakendur í og luku PMTO námskeiði árið 2016. Eins og áður hefur komið fram voru þátttakendur í upphafi níu talsins en þar sem einungis sex þeirra luku PMTO námskeiðinum, sem var meginforsenda fyrir þátttöku í rannsókninni, var endanleg tala þátttakenda rannsóknarinnar sex foreldrar. Leitað var að þátttakendum sem höfðu persónulega reynslu af námskeiðinu og höfðu áhuga á að lýsa þeirri reynslu. Þátttakendum rannsóknarinnar var vísað á námskeiðið vegna fimm barna. Þátttakendur tóku þátt í námskeiðinu vegna barna sinna sem voru á þeim tíma á aldrinum fjögurra til sjö ára, fimm drengir og ein stúlka, og var þeim vísað á námskeiðið vegna vægra hegðunarerfiðleika. Þátttakendur komu frá sveitafélaginu þar sem námskeiðið fór fram og var

þeim ýmist vísað á PMTO foreldrafærninámskeið af skóla og/eða félagsþjónustu eða sóttu foreldrar sjálfir um að komast á námskeiðið. Í töflu 1 má sjá yfirlit yfir þátttakendur og bakgrunnspætti þeirra.

**Tafla 1 - Yfirlit yfir þátttakendur og bakgrunnspætti**

Yfirlit yfir þátttakendur og bakgrunnspætti			
Dulnefni þátttakenda	Sækir námskeið vegna:	Menntun	Heimilisaðstæður
Jóhanna	4ra ára dóttur	Háskólapróf	Gift, á eina dóttur með eiginmanni sínum
Brynja	6 ára sonar	Háskólapróf	Gift, á tvo syni með eiginmanni sínum
Ingunn	6 ára sonar	Háskólapróf	Í sambúð, á soninn úr fyrra sambandi (með Birni) og á dóttur með sambýlismanni sínum
Björn	6 ára sonar	Háskólapróf	Einstæður, á einn son (með Ingunni) og er með hann aðra hvora helgi
Elva	4ra ára sonar	Háskólanemi	Einstæð móðir, á tvo syni
Halla	5 ára sonar	Háskólapróf	Í sambúð, á tvo syni úr fyrri sambúð og er með þá aðra hverja viku

Jóhanna sótti námskeið vegna fjögurra ára dóttur sinnar. Hún býr með eiginmanni sínum og dóttur þeirra.

Brynja sótti námskeiðið vegna sex ára sonar síns. Hún býr ásamt eiginmanni og tveim sonum sem hún á með eiginmanni sínum en hann sótti einnig námskeiðið en tókk ekki þátt í rannsókninni.

Ingunn sótti námskeiðið vegna sex ára sonar síns. Hún býr ásamt syni sínum og sambýlismanni sem hún á eina dóttur með. Hún á eldri soninn úr fyrra sambandi með Birni sem einnig sótti námskeiðið.

Björn sótti námskeiðið vegna sex ára sonar síns. Hann býr einn og sonur hans dvelur hjá honum aðra hvora helgi. Hann á soninn með Ingunni, sem einnig sótti námskeiðið.

Elva sótti námskeiðið vegna fjögurra ára sonar síns. Hún á einnig einn yngri son, er einstæð móðir og býr ein ásamt sonum sínum. Synir hennar eiga sama föður sem þeir heimsækja aðra hvora helgi en eru einnig í reglulegu sambandi við föður sinn þess á milli.

Halla sótti námskeiðið vegna fimm ára sonar síns. Hún býr með sambýlismanni sínum og tveim sonum sem hún á úr fyrra sambandi. Hún og barnsfaðir hennar eru með sameiginlegt forræði yfir drengjunum og búa þeir til skiptis hjá móður sinni og föður, viku í senn.

## **4.3 Framkvæmd**

### **4.3.1 Gagnaöflun**

Gagnaöflun hófst í febrúar 2016 og lauk í júní sama ár. Aðgengi að viðmælendum var fengið í gegnum skipuleggjendur námskeiðisins. Hliðvörður (e. gatekeeper) rannsóknarinnar var Edda Vikar Guðmundsdóttir forstöðumaður PMTO en samkvæmt Esterberg (2002) er hliðvörður sá einstaklingur sem getur veitt rannsakanda aðgang að efnivið en jafnframt hindrað aðgang. Þá er hann sá aðili sem getur komið rannsakanda í samband við þátttakendur. Edda sá um að hafa samband við skráða þátttakendur PMTO námskeiðsins og fá hjá þeim samþykki fyrir því að ég mætti hafa samband við þá til þess að ákveða viðtalstíma. Eftir að þátttakandi hafði gefið leyfi fyrir því að ég mætti hafa samband fékk ég lista með þeim þátttakendum sem gefið höfðu samþykki, ásamt símanúmerum þeirra. Mælt var með að haft væri samband við alla áhugasama þátttakendur til þess að fá sem flesta til þess að taka þátt í rannsókninni. Ég hafði samband við tíu þátttakendur og upplýsti þá um rannsóknina og samþykktu níu þeirra að taka þátt í rannsókninni.

Haft var samband við þátttakendur símleiðis og þeir boðaðir í viðtal sem fór fram á stað að eigin vali. Tekin voru sex hálfopin viðtöl fyrir námskeið og um það bil tveim vikum eftir að námskeiði lauk og stóð hvert viðtal í að meðaltali 60 mínútur. Áður en viðtal hófst kynnti ég

markmið og mikilvægi rannsóknarinnar fyrir þátttakanda og óskaði eftir því að fá að hljóðrita viðtalið. Þátttakendur skrifuðu undir upplýst samþykki þar sem þátttakendur samþykktu að taka þátt í rannsókninni og gáfu rannsakanda leyfi á upptöku og afritun. Þar kom einnig fram að þáttakanda væri frjálst að draga þátttöku sína til baka hvenær sem er í ferlinu og að fyllsta trúnaðar og nafnleyndar yrði gætt. Einnig var tekið fram að öllum gögnum yrði eytt eftir að rannsóknin væri fullunnin. Upplýsingablað og eyðublað fyrir upplýst samþykki má sjá í viðauka 1 og 2.

Í upphafi voru níu viðtöl hljóðrituð en þar sem ekki allir þátttakendur í fyrri viðtölum mættu eða héldu áfram á námskeiðinu, meðal annars vegna flutninga eða heimilisaðstæðna, voru aðeins viðtöl sex viðmælenda afrituð orðrétt. Þá voru hljóðrituð viðtöl slegin inn orðrétt í tölvutækt form. Við þá vinnslu skráði ég hugleiðingar mínar og persónulegar athugasemdir til að auðvelda greiningu gagnanna síðar. Skráð viðtöl voru samtals 12 og voru þau skráð á 138 blaðsíður.

#### **4.3.2 Gagnagreining**

Úrvinnsla gagna hófst fljótlega eftir að viðtölin höfðu verið tekin upp og greining þeirra hófst fljótlega eftir að þeim lauk. Við úrvinnslu gagna var nöfnum þátttakenda breytt til þess að koma í veg fyrir að hægt væri að þekkja einstaklingana og til þess að gæta þess trúnaðar sem lofað var.

Fljótlega eftir að skráningu allra viðtala var lokið fór fram greiningarvinna sem fólst í kóðun og flokkun ásamt samanburði á viðtölunum. Við gagnagreiningu eigindlegra gagna voru gögnin kóðuð og leitað eftir þeim og í rauninni er hægt að líta á gagnagreininguna sem síu þar sem síað er burt það sem ekki á við og það sem á að nota sé flokkað í þemu (Lichtman, 2006). Við gagnagreiningu var notast við aðferðir grundaðrar kenningar. Kenningin byggist að mestu leiti á kerfisbundinni greiningu gagna út frá viðtölum ásamt því að þróa formlegar eða efnislegar kenningar út frá rannsóknargögnum (Bogdan og Biklen, 2006; Charmaz, 2006). Grunduð kenning byggist jafnframt á því að rannsakandi reyni að finna sameiginleg atriði í rannsóknargögnum sem hægt er að skipta upp í flokka eða þemu. Kenningin er svo grunduð út frá þeim upplýsingum sem finnast í gögnunum.



Viðtölin voru lesin margsinnis yfir til að greina þemu og til að koma auga á sameiginlega þætti og heildarmynd af reynslu þátttakanda. Við greiningu var notuð opin kóðun (e. open coding) til að koma auga á þemun og eftir það hófst kóðun til að finna það sem er sameiginlegt með þátttakendum og það borið saman og flokkað (Charmaz, 2006). Kóðun (e. coding) er það ferli kallað þegar texti er greindur og flokkaður í efnisflokka. Þessir efnisflokkar eru þættir sem koma ítrekað fyrir í gögnunum og einkenna þau. Þegar fjallað er um þessa flokka er talað um kóð, þemu eða stef (Bogdan og Biklen, 2006). Byrjað var á því að kóða gögnin línu fyrir línu og voru notaðir minnismiðar til að skrá athugasemd fyrir hverja línu. Á meðan á greiningu gagna stóð voru útbúin greiningarblöð (e. analytic memo) til að koma skipulagi á gögnin og til undirbúnings frekari lokavinnu með þemun. Síðan voru viðtölin lesin yfir aftur og aftur og á kerfisbundinn hátt og til þess að vera viss um að það væri ekkert í gögnunum sem færi fram hjá rannsakanda. Þá voru fundin kóð og síðan þemu sem einkenndu sameiginlega upplifun, líðan og viðhorf þátttakenda. Farið var í gegnum hvert viðtal fyrir sig, alls sex viðtöl, þar sem þau voru lesin nokkrum sinnum til að fá betri tilfinningu fyrir því sem þar kemur fram. Að því loknu fór rannsakandi vel yfir minnismiðana til að koma auga á þætti sem gætu verið sameiginlegir með viðtölunum. Eftir að hafa borið minnismiðana saman greindi rannsakandi sameiginlega þætti sem komu fram í öllum viðtölunum og hægt var að nota sem þemu við nánari greiningu. Þetta ferli var svo aftur framkvæmt þegar farið var yfir seinni viðtölin sex. Heildargagnagreiningin fór síðan fram þegar allri gagnasöfnun var lokið. Nokkur meginþemu voru dregin út sem voru mikilvægir þættir í reynslu þátttakenda og vógu þungt í rannsókninni. Þemu og undirþemu voru flokkuð eftir ríkjandi mynstrum og endurtekningum niður í efnisflokka sem tengdust rannsóknarspurningunum. Uppbygging rannsóknarkafans var síðan ákvörðuð út frá þessum þemum. Töflur voru útbúnar til þess að sýna efnisatriði sem tveir eða fleiri viðmælendur nefndu innan hvers efnisflokks.

### **4.3.3 Takmarkanir rannsóknar**

Rannsóknin byggist á viðtölum við fremur fáa viðmælendur. Engu að síður var það hátt hlutfalli miðað við fjölda þátttakenda í námskeiðinu sem rannsóknin byggist á. Hún hefur því ekki alhæfingargildi enda er það ekki tilgangur hennar. Þess í stað gefur hún innsýn í hugarheim viðmælenda sem foreldra barna með hegðunarvanda og sem þátttakenda á námskeiði í PMTO foreldrafærni og hvernig foreldrar nýta sér þær aðferðir sem þeir læra á námskeiðinu. Einnig miðar rannsóknin einungis við þann hóp af foreldrum sem vildu láta taka við sig viðtal þar sem

Það voru nokkrir foreldrar sem neituðu þátttöku í rannsókninni og eins voru foreldrar sem rannsakandi tók viðtal við í upphafi sem ekki mættu á námskeiðið eða hættu þegar stutt var liðið á námskeiðið. Mögulegt er að niðurstöðurnar hefðu orðið aðrar ef þau viðtöl hefðu verið tekin með.

#### 4.3.4 Trúverðugleiki og siðferðileg álitamál

Allar rannsóknaraðferðir hafa ákveðna styrkleika og veikleika í framkvæmd og við gerð rannsókna er mikilvægt að rannsakandi sé meðvitaður um þá þætti og geri grein fyrir þeim í rannsókn sinni. Þegar hugað er að réttmæti rannsóknarinnar er mikilvægt að hafa í huga að eitt af því sem getur ógnað réttmæti rannsóknarinnar er ef rannsakandi er of tengdur rannsóknarefni sínu en einnig getur það gefið honum forskot og innsýn sem annars væri ekki til staðar. Mikilvægt er að rannsakandi velti fyrir sér hvað hann tekur með sér inn í rannsóknarferlið og hvernig það nýtist honum í rannsókninni. Einnig er mikilvægt að rannsakandi geti komið auga á eigin hlutdrægni og sé meðvitaður um hvernig reynsla hans mótar rannsóknina (Creswell, 1997; Lichtman, 2013).

Til að auka trúverðugleika reyndi ég sem rannsakandi að draga upp djúpa og góða mynd af reynslu þeirra foreldra sem tóku þátt í rannsókninni. Ég gaf mér góðan tíma til að hlusta vel á viðmælendur mína og fylgjast vel með því sem þeir höfðu að segja til þess að sem fæst færi fram hjá mér. Í rannsóknarniðurstöðum gætti ég þess að fylgja þeim skrefum sem ég hafði ákveðið í upphafi rannsóknar og að samræmi væri á milli rannsóknarspurningar og rannsóknaraðferðar.

Í eigindlegum rannsóknum vinna rannsakendur að því að átta sig á eigin fyrirframgerðum hugmyndum og leitast við að leggja þær sem mest til hliðar svo þær liti rannsóknina sem minnst. Sigurlína Davíðsdóttir (2003) segir að eigindlegir rannsakendur telji að ekki sé hægt að tryggja óhlutdrægni því rannsakandinn komi alltaf inn með fyrirframgefnar hugmyndir og það verði að taka með í reikninginn frá upphafi þegar hugað er að réttmæti rannsóknarinnar.

Þar sem ég sem rannsakandi hef reynslu af uppeldi sem foreldri og einnig sem grunnskólakennari gæti verið að sú reynsla hafi áhrif á mig sem rannsakanda en ég lagði mig fram við að vera opin fyrir öllum þeim þáttum sem komu að rannsókninni án þess að leggja

mat á þá fyrirfram. Reynsla mín af PMTO foreldrafærni var engin áður en ég tók þátt í því námskeiði sem þátttakendur rannsóknarinnar tóku einnig þátt í. Ég er meðvituð um mína eigin reynslu af námskeiðinu og gætti eftir besta megni að hlutleysi við söfnun gagna og í úrvinnslu.

Í öllum rannsóknum er mikilvægt að huga að siðferðilegum málum og svara ákveðnum spurningum áður en hafist er handa. Meðal þeirra eru spurningar sem koma inn á skaðsemi rannsóknarinnar og hvernig samband rannsakandi eigi að byggja upp við þátttakanda (Helga Jónsdóttir, 2013). Við framkvæmd rannsóknarinnar var farið eftir þeim reglum sem gilda í fræðilegum rannsóknum. Ekki verða nein nöfn gefin upp né upplýsingar sem hægt er að rekja til þátttakanda. Þátttakendur voru upplýstir bæði bréflaga og munnlega um hver væri tilgangur rannsóknarinnar og á hvern hátt yrði unnið með gögn og einnig að þeim væri heimlit að draga sig úr rannsókninni hvenær sem er. Öllum gögnum verður eytt eftir að unnið hefur verið úr þeim.

Til þess að rannsóknargögnin endurspegli sem best þann veruleika sem rannsóknin beinist að var tekið viðtal við alla þá þátttakendur sem samþykktu að taka þátt. Sami viðtalsrammi var notaður fyrir alla þátttakendur til að fá stöðugleika í öflun rannsóknargagna og meðferð þeirra en ég gaf mér svigrúm til að breyta út af ef mér þótti þess þurfa. Ég sem rannsakandi hef enga beina hagsmuni af rannsókninni og vona að það verði til þess að það auka á trúverðugleika rannsóknarinnar. Ég lagði mig einnig fram við að vera trú þátttakendum, heiðarleg og nákvæm og fylgja þeim aðferðafræðilegu og fræðilegu forsendum sem ég lagði upp með í rannsókninni til að auka á réttmæti rannsóknarinnar.

Helstu styrkleikar rannsóknarinnar eru þeir að farið er á dýptina og með því er hægt að skoða ákveðnar aðstæður eða skoða upplifun í eðlilegu umhverfi (Neuman, 2013).

## 5 Niðurstöður

Í þessum kafla verður greint frá niðurstöðum rannsóknarinnar. Niðurstöðunum er skipt í tvo efnishluta. Eftir greiningu gagna voru þrjú meginþemu sem stóðu upp úr eftir fyrri viðtölin og sex eftir seinni viðtölin. Hér fyrir neðan verður gerð grein fyrir þemum út frá frásögnum þátttakenda. Notaðar verða beinar tilvitnanir frá þátttakendum þemunum til stuðnings. Þemun snéru að eftirfarandi þáttum: líðan, samskipti og upplifun foreldra barna með hegðunarvanda, viðhorf foreldra til uppeldisaðferða, uppeldisaðferðir foreldra, breytingar á samskiptum foreldra og barna, breyting á hegðun foreldra og barna og upplifun foreldra af PMTO námskeiði.

### 5.1 Heimilisaðstæður fyrir PMTO námskeið

Fyrri viðtölin fóru fram áður en foreldrar tóku þátt í PMTO námskeiði. Þau þemu sem stóðu upp úr voru: *Foreldrahlutverkið er ánægjulegt en getur verið krefjandi, foreldrar hafa reynt ýmsar aðferðir, umbunarkerfið gagnlegt til að kenna æskilega hegðun og foreldrar byggja á eigin reynslu við uppeldið.*

#### 5.1.1 Foreldrahlutverkið er ánægjulegt en getur verið krefjandi

Foreldrar upplifðu almennt samskipti sín við barnið sitt ánægjuleg og töldu þær stundir góðar sem þeir áttu með börnum sínum en tala um að þær mættu vera fleirri. Algengast var að þær stundir færu fram á heimilinu eða nálægt heimilinu. Sú hegðun sem foreldrum fannst mest krefjandi tengdist í flestum tilvikum erfiðleikum barnsins við að hafa stjórn á skapi sínu og kom sú hegðun oftast fram á heimilinu en einungis hjá einu barni var hegðunin aðallega í skólanum. Foreldrum fannst erfitt að eiga við hegðun barnsins og hjá sumum hafði hegðun barnsins mikil áhrif á líðan foreldris. Börnin sýndu þá í flestum tilvikum ofbeldishegðun og var það helst sú hegðun sem foreldrar vildu breyta hjá barninu sínu.

Flestir þátttakendur sögðu að þeim þættu ánægjulegastar þær stundir sem fólust í því að vera saman og hafa það „kósí“. Þær samverustundir fólust meðal annars í því að lesa fyrir barnið, horfa á sjónvarpið eða gera eitthvað heima með börnum sínum. Stundir þar sem foreldrar og barn eiga saman stund í rólegheitunum. Brynja talar um að þær stundir sem sonur hennar er ánægður með sjálfan sig væru sérstaklega ánægjulegar og nefnir þá sérstaklega þær stundir: „... þegar honum gengur vel og hann er ánægður með sjálfan sig. Þegar hann finnur

hérna, fær blikið í augun og er sáttur í eigin skinni sko. Það er svona stundum sem maður reynir að fjölga og búa til.“ Halla talar um það sem henni finnst ánægjulegast í samskiptum sínum við son sinn sé „bara nándin, að gera eitthvað saman, að vera saman að gera alls konar sem honum finnst skemmtilegt sem veitir mér líka gleði. Eiginlega bara allt bara sem viðkemur barninu.“ Þátttakendur sögðust flestir telja samverustundirnar sem þeir eiga með barninu sínu mikilvægar og reyndu að koma þeim fyrir sem oftast. Þeir sögðu að það spilaði oft inn í að þeir væru þreyttir eftir vinnudaginn og því fælust þessar samverustundir oftast í því að hafa það kósí heima eða útivist sem fer til dæmis fram á leikvöllum í nágrenni heimilis.

Þreyta og mikið álag kom einnig fram þegar spurt var um líðan þátttakenda og töluðu nokkrir um hversu erfitt það væri að vera foreldri barns sem sýndi erfiða hegðun. Ingunn talaði um að hún hefði í fyrsta skipti upplifað alvöru stress á ævinni þegar hún varð foreldri. Hún sagði: „Ég skildi ekkert í þessu stressi sem fólk var að kvarta yfir. Ég skildi ekki að fólk væri svona stressað. Svo eftir að maður eignaðist börn þá fattaði maður þetta og hugsaði: hvernig getur fólk lifað svona alla ævi?“ Hún sagði að yfirleitt líði henni bara ágætlega svona yfir höfuð svo það virðist sem stressið hafi ekki áhrif á hana dags daglega. Elva var sú eina sem hafði mjög miklar áhyggjur og leið ekki nógu vel. „Sem foreldri líður mér ekki alltaf nógu vel“ sagði hún og aðspurð hvað það sé helst sem henni líði ekki nógu vel með svaraði hún:

...til dæmis með þá bræðurna. Hann á svoldið erfitt með að halda höndunum sínum fyrir sig. Hann er svoldið mikið í því að ýta eða pota og þannig. Ég myndi vilja sjá meiri hegðun sem að, eða sem sagt...að losna við þá hegðun. Og þá frekar að hann myndi nota orðin sín frekar en líkamann til að sýna hvað hann vill.

Það kom einnig fram hjá Elvu og Brynju að synir þeirra ættu það til að beita ofbeldi. Elva tók fram að hjá syni hennar gerði slakur málþroski honum erfiðara fyrir og þar sem hann næði ekki að gera sig skiljanlegan ætti hann það til að grípa frekar til ofbeldis. Hún sagði að hegðunin kæmi helst fram heima en stundum í leikskólanum og hafi mikil félagsleg og andleg áhrif á hann. Hann sæki tíma hjá talmeinafræðingi og hún hafi einnig fengið tíma hjá hegðunarráðgjafa og segir að hegðunin hafi aðeins batnað þótt hún sé ennþá mjög erfið. Svipaða sögu var að segja hjá Höllu þar sem sonur hennar glímdi einnig við slakan málþroska. Björn sagði að sonur sinn beitti helst ofbeldi í skólanum og það hljóti að hafa áhrif á félagslega stöðu hans þar sem það sé ólíklegt að krakkarnir vilji leika við einhvern sem lemur þá. Foreldrar virtust hafa miklar áhyggjur af því að börnin þeirra hefðu ekki stjórn á skapi sínu og beittu

ofbeldi og það var sú hegðun sem þeir vildu helst sjá breytingu á hjá sínum börnum. Jóhanna talaði um að hún vildi að hún gæti kennt dóttur sinni að stjórna betur skapinu sínu því hún lenti stundum í vandræðum með hana þegar hún væri að heiman. Hún segir:

Hún er með rosalega stórt skap og hún verður svo oft reið og öskrar ... þegar hún verður svona reið, þá vantar hana orðin til að segja hvað hún vill. Hún kannski reiðist bara allt í einu upp úr þurru. Maður bara fattar ekki hvað er í gangi. Þá er bara öskrað á mann og hún verður rosa reið og þá byrjar hún að lemja og stundum að klípa og klóra. Ég vill náttúrulega að þetta minnki. Að ég geti farið með hana og hún læri og ég geti kennt henni að stjórna betur skapinu sínu. Hún gerir þetta yfirleitt aldrei í leikskólanum. Hún er ljúf sem lamb. En svo er hún alveg eins og villt óargadýr heima.

Ofbeldishegðun barnanna átti sér oftast stað heima og snéri þá oftast að yngra systkini en einnig að foreldrum. Ingunn talaði um hún vildi breyta því hvernig sonur hennar hagaði sér oft í skólanum og sagði: „Ég myndi vilja sjá meira af því að hann sé ekki að meiða krakka í skólanum. Bara leiðinlegt þegar það koma upp svona atvik þar sem hann meiddi einhvern bara af því bara.“ Sonur Ingunnar og Björns var sá eini sem sýndi hegðunina aðallega utan heimilisins en í öðrum tilvikum kom hegðun barnanna einungis fram á heimilinu en eitt barn hafði áður sýnt hegðunina líka í leikskóla en á þeim tíma sem viðtalið var tekið kom hegðunin aðeins fram á heimilinu.

Preyta og vonleysi foreldra í uppeldishlutverkinu endurspeglast í svari Elvu þar sem hún segir um son sinn:

... hann hefur alltaf verið rosalega krefjandi. Og ég myndi segja bara síðan að hann fæddist hafi lífið verið miklu erfiðara. Þrátt fyrir að ég sé rosalega glöð að eiga hann og allt það. Þannig að maður er oft svoldið þreyttur og bugaður.

### **5.1.2 Telja umbunarkerfi og hrós gagnlegt til að kenna æskilega hegðun**

Þátttakendur voru spurðir að því hvað þeir teldu áhrifaríkustu leiðina til þess að kenna barni viðeigandi hegðun með það að markmiði að barnið héldi sig við þá hegðun og hvernig þeir teldu best að bregðast við þegar barnið sýndi erfiða hegðun. Foreldrar töldu það hafa góð áhrif að veita æskilegri hegðun jákvæða athygli til dæmis með því að hrósa eða umbuna fyrir

hegðunina. Þá voru nokkrir sem töldu það góða leið að nota umbunarkerfi og einnig að leiðrétta slæma hegðun og kenna barninu æskilega hegðun með leiðbeinandi tilsögn. Þá kom einnig fram mikilvægi þess að vera barni sínu góð fyrirmynd og sýna gott fordæmi.

Þátttakendur telja að skammir og það að einblína á neikvæða hegðun sé ekki æskileg leið til að bregðast við erfiðri hegðun þar sem börnin séu oft að sækjast eftir athyggli og það sé ekki æskilegt að þau fái hana vegna erfiðrar hegðunar. Foreldrar voru hlyntir því að hrósa og töldu flestir foreldrar það áhrifaríkustu leiðina til þess að kenna barni æskilega hegðun. Elva hafði þetta að segja:

Ég held að það væri bara svoldið að reyna að leiðrétta slæma hegðun og hrósa fyrir góða hegðun. Það er svona það sem ég veit og ég meira að segja hef reynt að minnka það að leiðrétta slæmu hegðunina því hún er oft svoldið mikil og bara að leggja mikla áherslu á að hrósa og umbuna þegar hann er góður.

Svör annarra foreldra eru einnig á sömu leið og tala þeir um mikilvægi þess að hrósa fyrir æskilega hegðun á einhvern hátt og minnast einnig á að það sé gott að vera með umbun en í hófi. Halla segist vera hlynt umbun upp að vissu marki og segir:

Það fer eftir hvernig umbunin er. Ef það hvetur barnið áfram. Eins og hrós og snerting og svona en kannski ekki alveg beint að kaupa dót eða svoleiðis. Ég er voða lítið í því allavega. Meira að því sé veitt athygli og það sé svona jákvæð styrking.

Björn telur að athöfnin megi ekki eingöngu snúast um umbunina þar sem hann segir um sína skoðun á hrósi og umbun:

... það eru blendnar tilfinningar gegn því ... ég vil ekki að það sé of afgerandi ... ég vil að þetta sé meira svona náttúrulegt. Ef það er of afgerandi þá er eins og maður sé að reyna að takkastýra því. Mér finnst það ekki rétt út af því að þá er eins og það sé orðin einhver hækja. Það þurfi alltaf að stýra því inn í það.

Þetta viðhorf til umbunar kemur einnig fram hjá öðrum þátttakendum þar sem þeir telja að umbunin sé góð aðferð en það verði að passa upp á að hún sé hófleg og ekki endilega efnisleg.

Jóhanna sýndi til dæmis rannsakanda lista yfir hluti sem hægt væri að nota sem umbun og fólu allar í sér samverustundir barns og foreldris.

Þá koma nokkrir þátttakendur inn á mikilvægi þess að vera sjálfir góðar fyrirmyndir þar sem börnin læri það sem fyrir þeim er haft og foreldrar þurfi að fara á undan með gott fordæmi.

Þrátt fyrir þær hugmyndir sem foreldrar hafa um það hvaða aðferðir séu áhrifaríkastar til að kenna barni æskilega hegðun eru foreldrar öruggir þegar kemur að því að nota þessar aðferðir við uppeldi sinna barna ekki eða eins og Elva segir:

.....ég bara er ekki viss. Þess vegna er ég að fara á þetta námskeið. Ég held að upp að einhverju leyti held ég að hunsun gæti verið sniðug og ég reyni sjálf að hunsu svona ýmislegt sem hann gerir. En það er ekki hægt að hunsu allt að eilífu. Ef hann er að lemja litla bróður sinn eða toga í skottið á kisunni þá get ég bara ekki hunsað það. Og þar koma vandamálin inn.....að ég veit ekki alveg alltaf hvað ég á að gera. ... ef ég vissi það þá væri ég alveg örugglega ekki á leiðinni á þetta námskeið. Ég hef reynt eitthvað svona smá „time out“ og bjóða honum að róa sig og fara inn í herbergi en það gengur ekki vel fyrir hann. Þannig að ég veit ekki alveg.

Foreldrar virðast þannig að einhverju leyti sammála hvernig eigi að bregðast við hegðun en gengur ekki nógu vel að tileinka sér aðferðirnar. Foreldrar tala um að það sé misjafnt hvernig það gangi þar sem stundum virki aðferðirnar en stundum ekki. Ingunn segir meðal annars: „...maður er alltaf svona að reyna að standa sig að því ef maður er ekki að gera það sem maður á að vera að gera og breyta því.“

### **5.1.3 Foreldrar hafa reynt ýmsar aðferðir**

Þátttakendur hafa verið að nota ýmsar aðferðir þegar kemur að því að takast á við erfiða hegðun hjá börnum sínum. Helstu aðferðirnar koma heim og saman við þær aðferðir sem þeir töldu æskilegar til að kenna æskilega hegðun, eins og hrós og umbun, og fjallað var um hér í kaflanum á undan. Það kom glögg fram að allir þátttakendur hafa fengið einhvers konar aðstoð til að takast á við hegðun barnsins síns, meðal annars frá hegðunarráðgjöfum og sálfræðingum. Þátttakendur hafa nýtt sér þær aðferðir sem þeir hafa lært með misjöfnum árangri. Jóhanna hafði til dæmis fengið aðstoð frá þjónustumiðstöð innan síns hverfis og hafði



Þetta að segja um leiðir til að eiga við erfiða hegðun dóttur sinnar: „Ég náttúrliga kann ýmislegt ... en það er stundum ágætt, þó að maður sé fræðingur sjálfur, að fá einhverja aðra til að gera það“. Þá sagðist Halla hafa fengið aðstoð frá hegðunarráðgjafa frá leikskóla sonar síns og lært hjá honum ýmsar aðferðir sem hún hafi verið að nýta sér í uppeldinu. Elva og Brynja höfðu fengið aðstoð frá sálfræðingi vegna hegðunar sona sinna og einnig höfðu Inga og Björn fengið aðstoð frá skólasálfræðingi vegna sonar síns.

Allir þátttakendur sögðust reyna að einblína oftár á það þegar barnið sýndi góða hegðun þar sem það væri of oft sem neikvæða hegðunin fengi athygli. Foreldrar notuðu flestir einhvers konar viðurkenningu fyrir hegðunina barnsins þegar hún væri jákvæð og vel gengi. Viðurkenningin væri helst í formi hróss þar sem margir foreldrar voru á því að viðurkenning í formi efnislegrar umbunar væri ekki endilega alltaf æskileg. Flestir þátttakendur voru sammála því að þeir væru duglegir að hrósa barninu sínu og sögðust margir gera það jafnvel daglega. Þeir töldu að það virkaði vel og veitti barninu vellíðan. Brynja segir um það að hrósa:

„Ég þakka honum fyrir að hann gengur frá skónum sínum og fer úr úlpunni og eitthvað svona. Svo bara augnabliki síðar þegar ég fer næst inn í forstofu þá sé ég að hann hefur gert þetta og segi: „takk fyrir að ganga frá skónum þínum,“ og það er eitthvað svona sem að ég pikka upp og ef hann hjálpar bróður sínum með eitthvað ég segi: „takk fyrir að hjálpa.“

Elva segist hrósa syni sínum oft. Hún reyni að taka eftir því sem hann gerir vel og notar þá tækifærið til þess að hrósa honum og það sé gjarnan nokkrum sinnum á dag. Halla segist einnig hrósa sínu barni oft. Hún tekur fram að henni finnist þurfa að vera innistæða fyrir hrósinu svo það missi ekki marks. Hún segir:

Ég er reyndar líka að passa mig á því að gera ekki of mikið af því ... það eru ekki allt sigrar skilurðu ... hann er að taka til og svona þá fær hann ekki alveg svona jeij því það er bara það sem við gerum. Ég hrósa honum samt alveg daglega.

Björn er sá eini í foreldrahópnum sem segist nota mjög lítið hrós þar sem hann segist ekkert endilega taka eftir því þegar hegðunin er góð en frekar þegar illa gengur og segir: „... maður tekur eftir því, og það er rauða flaggið, þegar gengur illa. En maður tekur í raun miklu síður eftir því þegar gengur vel.“ Björn sagðist helst eiga það til að breyta tóninum í röddinni sinni til þess að láta í ljós ánægju sína með eitthvað jákvætt sem barnið gerði en það væri ekki oft.

Elva segir að hjá henni virki betur að vera með myndrænt hrós fyrir son sinn. Hún lýsir því þannig:

Ég teikna upp svona svaka töflu og fylli í hana með allskonar myndum og stimplum og límmiðum. Honum finnst það mjög mikið sport. Það er eins og það endist betur en bara hrós í orðum. Því ef ég klappa og „vei“ þá er hann rosa glaður í smá stund en svo einhvernvegin er það gleymt. Ef hann er með töfluna þá man hann það. Ég get líka sýnt honum og sagt „manstu hvað þú varst duglegur“ bara svo að hann muni það betur.

Jóhanna hafði einnig reynslu af sams konar umbunarkerfi og sagði það virka vel fyrir dóttur sína. Hún hafi notað það til að ná fram ákveðinni hegðun hjá dóttur sinni en síðan hafi hún getað dregið úr umbuninni þegar hegðunin var komin í lag. Ingunn sagði að hjá henni hafi umbunin virkað í einhvern tíma þegar hún hafi notað hana með syni sínum en bara tímabundið. Hún sagði:

Á meðan hann er spenntur fyrir því en svo bara dettur það aftur niður í ... þá er það bara umbunin sem hann sækist eftir. Ég hef ekki nógu mikla trú á svona umbunarkerfi af því að þá lærir hann ekki að meta eða skilja almennilega ... þá athöfn eða það sem hann á að framkvæma ... þá kann hann ekki að meta það í sjálfu sér heldur er bara að sækjast eftir umbuninni. Ég held að það sé ekki besta leiðin.

Þær aðferðir sem þátttakendum þótti gagnlegastar voru meðal annars að halda ró sinni eða hunsa erfiða hegðun barnsins ásamt því að þekkja fyrirboða hegðunarinnar og grípa inn í áður en hún kæmi fram. Elva sagði meðal annars: „Ég reyni yfirleitt að stökkva inn áður en að hann nær að brjálást. Um leið og hann fer að sýna þannig svona takta, þá er ég mjög fljót að stökkva til og bjóða honum að knúsa mig.“

Halla sagðist vera búin að nota margar aðferðir til að reyna að kenna barni sínu æskilega hegðun og þær hefðu virkað mis vel. Hún sagði að henni þætti mikilvægt í sambandi við son sinn að:

gefa honum valið... að það sé ekki strax tekið af honum eða sé verið að taka hann úr einhverjum aðstæðum eða eitthvað svona. Að láta hann vita áður en við gerum það og einmitt að gefa honum valið hvort hann viji fá aðstoð eða hvort hann vilji

gera þetta sjálfur eða hvort við eigum að hjálpa honum með það eða eitthvað svona. Að hann hafi líka svona smá frumkvæði.

Hún sagði þá aðferð virka betur hjá sér en að þvinga barnið til að gera eitthvað sem það sé ósátt við. Það leiddi bara til þess að erfiðleikarnir yrðu meiri. Jóhanna talar um mikilvægi þess að kenna börnunum mörk og hvað sé rétt og rangt. Hún sagðist oft nota tækifærið þegar aðstæðurnar koma upp til þess að kenna barninu þá hegðun sem hún taldi viðeigandi á þeirri stundu. Hún sagði:

Ég held að maður geri það ekkert nema í þeim aðstæðum sem að þau eru, þau þurfa að upplifa það í aðstæðunum. En náttúrliga undir eðlilegum kringumstæðum þá bara er gott að segja börnunum það bara og kenna þeim bara en svona börn með hegðunarvanda verða bara stundum að upplifa. Það er ekki hægt að vera alltaf í slag við þau. Þau verða bara að finna þetta á eigin skinni.

Þá töldu Elva og Björn það gagnlegt að ræða við barnið um hegðunina þar sem Elva sagði „... við höfum talað um þetta eftir á. Aldrei neitt svona þegar hann er brjáláður“ en Björn telur að hann hafi engin önnur úrræði en að ræða við son sinn og sagði:

...þegar ég segi honum hlutina þá viti hann allavega hvað ég meini og þess vegna hef ég bara í raun ítreað það sem ég hef sagt og í raun trúað því að hann skilji það en þetta sé spurning um vilja hans, hvort hann vilji fara eftir því eða ekki en ég get ekki séð að ég geti gert meira en það að segja það sem ég tel að hann skilji og svo ef hann fer ekki eftir því þá er ég eiginlega bara alveg mát sko.

Fleiri foreldrar segjast vera í erfiðleikum með að finna aðferðir sem virka til að takast á við erfiða hegðun barnsins síns. Þrátt fyrir að þeir hafi mörg úrræði og telji sig vita nokkurn veginn hvað þeir eigi að gera sé það ekki alltaf að virka vel. Eins og Ingunn sagði: „Það er náttúrliga ýmislegt sem maður hefur reynt. Ég hef reynt að ræða við hann en svo hef ég t.d. reynt að taka af honum ípadinn.“ Brynja segist einnig vera í miklum erfiðleikum með að finna leiðir sem virka og hefur reynt að taka síma og tölvu af syni sínum. Hún svaraði spurningunni þannig:

Sko... ég veit það ekki. Ég er bara í svolitlum vandræðum með það. ... ég bara veit það ekki. Ekki fyrir svona krakka sem eru komnir svona á þennan aldur. Mér fannst þetta auðveldara þegar hann var yngri .... við eigum svona eggjaklukku eða svona

einveruljón heitir það nú hjá okkur. Og ... taka hann út af og taka af honum síma eða tölvu eða sjónvarp eða eitthvað svoleiðis, en mér finnst það bara ekkert virka á hann.

#### 5.1.4 Foreldrar nota reynslu úr sínu uppeldi við uppeldi barna sinna

Hjá mörgum þátttakendum kom fram að margar af þeim aðferðum sem þeir voru að nota við uppeldi barna sinna voru tilkomnar vegna reynslu úr eigin uppeldi. Foreldrar virtust vera að nota þessa reynslu þannig að nýttu það sem þætti gott og mikilvægt eða að þeir voru að forðast að nota það sem þeim fannst slæmt í eigin uppeldi. Þessi þáttur kom sérstaklega fram þegar spurt var út í þær reglur sem foreldrar voru að setja börnum sínum en einnig hvað varðar viðhorf foreldra til þess að hrósa og umbuna.

Flestir foreldrar sögðust setja einhverjar reglur á heimilinu og flestir lögðu mikið upp úr því að þeim reglum væri fylgt. Foreldrar sögðust flestir gefa börnum sínum einhvers konar viðvörðun áður en þeir gripu til viðurlaga vegna hegðunarinnar. Ingunn svaraði þegar hún er spurð hvort hún framfylgi þeim reglum sem hún setur:

Ég hóta engu nema ég ætli að standa við það. Ég ætla ekki, af því að mamma mín gerði svoldið mikið af því að vera með einhverjar hótanir og skamma og eitthvað svoleiðis. Það vissu allir að hún var ekki að fara að gera neitt í því. Þannig að það hlustaði enginn á það. Þannig að ég gef honum viðvörðun og bið hann að hætta einhverju og gera eitthvað og ef hann gegnir ekki þá gef ég honum viðvörðun svo segi ég bara „þú færð eina viðvörðun í viðbót“ svo bara eru viðurlögin eitthvað sem bara hentar þá stundina.

Björn segist hafa slæma reynslu af hörðum aga úr sínu uppeldi og notaði þá aðferð því ekki þegar hann væri að ala upp sín börn. Þegar hann er spurður út í hvernig hann telji að eigi að kenna viðeigandi hegðun kemur það vel fram í hans svari þar sem hann segir:

... ég kem af þannig heimili sjálfur þegar ég var krakki að agi var mjög neikvætt orð. Það þýðir bara húðstrýkingar eða eitthvað frá pabba. Þannig að hann var svona vondi kallinn. Þannig að vera með einhvern aga er ekki vinsælt í mínum huga og ekki hjá neinu held ég af mínum systkinum.

Þá segist hann ekki sjálfur hafa alist upp við það að það væri umbunað fyrir góða hegðun og því noti hann þá aðferð ekki sjálfur. Hann sagði um sína reynslu: „Út af því að maður er alinn upp þannig, maður var ekkert verðlaunaður fyrir góða hegðun.“ Þá kemur Elva einnig inn á að

hennar uppeldi hafi áhrif á það hvernig hún ali upp sín börn þar sem hún segist hafa verið: „...alin upp á heimili þar sem kurteisí var í hávegum höfð. Og mér finnst það vera svona dyggð.“ Hún segist einnig hafa alist upp við það að hafa verið mikið hrósað sem barn og segir:

Ég reyni að vera mjög dugleg að hrósa og ég hef alltaf verið það. Kannski af því að ég á svoldið svona hrósíska foreldra. Þannig að ég veit hvað það er gott að fá hrós. Ég reyni að vera dugleg að hrósa þegar það er eitthvað hrósvert. Ég er ekki bara út af öllu og engu.

Jóhanna talar um að þegar hún ólst upp hafi henni ekki oft verið hrósað og þess vegna sé hún sérstaklega dugleg að nota hrós. Hún segir: „.....ég hef alltaf hrósað mjög mikið. Kannski er það tilkomið því ég fékk ekkert mikið hrós. Mömmu fannst alltaf að hún ætti ekki að hrósa börnum of mikið. Þá yrðu þau montin og eitthvað svona sko.“

## **5.2 Heimilisaðstæður eftir PMTO námskeið**

Í þeim viðtölum sem tekin voru eftir að foreldrar tóku þátt kom í ljós að foreldrar voru að nýta sér þær aðferðir sem þeir höfðu lært á námskeiðinu og allir voru þeir mjög jákvæðir í garð námskeiðisins. Þau þemu sem komu fram í þessum hluta eru: Mikilvægt að gefa skýr fyrirmæli og halda ró sinni, umbunin þarf að vera hófleg, verkfærin hafa áhrif á uppeldisaðferðir foreldra, samskipti foreldra og barna jákvæðari, námskeiðið skemmtilegt og aðferðirnar gagnlegar og foreldrar kölluðu eftir eftirfylgni og fjölgun námskeiða.

### **5.2.1 Mikilvægt að gefa skýr fyrirmæli og halda ró sinni**

Eftir að hafa lært þær aðferðir sem kenndar voru á námskeiðinu urðu miklar breytingar á samskiptum foreldra og barna. Allir þátttakendur voru sammála því að mikilvægasta og gagnlegasta verkfærið sem þeir lærðu var að gefa skýr fyrirmæli. Einnig töldu þátttakendur það mikilvægt að halda ró sinni við erfiðar aðstæður og að foreldrar séu samtaka og samkvæmir sjálfum sér þegar kemur að því að taka á hegðun barnsins. Foreldrar eru að nýta sér þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu en segja það taka tíma að tileinka sér þær og muna eftir að nota aðferðirnar. Það kom sumum foreldrum á óvart hvað þeir höfðu verið að gefa óskýr skilaboð til barna sinna fyrir námskeiðið.

Eftir námskeiðið töldu foreldrar það mikilvægt að gefa skýr fyrirmæli í samskiptum við barnið sitt. Þá töldu flestir foreldrar það einnig mikilvægt að vera samtaka og að halda ró sinni. Brynja sagði um skýr fyrirmæli og það sem hún lærði á námskeiðinu:

Ég held að skýru fyrirmælin séu mjög góð til árangurs og alls konar svona, eins og kemur fram á námskeiðinu, forréttindamissir, að það sé þessi festa og öryggi. Maður gleymir öllu stundum. Það er enginn dagur eins og aðstæðurnar aldrei eins. Maður æfir sig í því eins og að vera fljótari að hugsa og grípur verkfærin.

Aðrir þátttakendur voru sammála því að skýr fyrirmæli væru mjög mikilvæg en einnig væri mikilvægt að vera rólegur og ná athygli hjá barninu. Elva talar líka um að henni finnist einnig mikilvægt að taka barnið úr aðstæðunum. Hún segir:

Ég held að það sé best að halda ró sinni og bara bregðast við eftir aðstæðum. Ef krakkinn er í „tantrum“ þá bara að leyfa barninu að róa sig aðeins. Ekki reyna að rökræða við þriggja ára barn í brjálæðiskasti. Eða ef það er verið að berja eða gera eitthvað að reyna að taka barnið úr aðstæðunum og reyna að vera svoldið rólegur. Ég hef mikila trú á afleiðingu. Það þarf að vera afleiðing. Ekkert endilega einhver hræðileg afleiðing.

Þegar þátttakendur voru spurðir að því hvaða aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu þeir nýttu mest nefndi þeir allir að þeir nýttu skýru fyrirmælin mest. Það var einnig það verkfæri sem þeir voru hrifnastir af. Allir sögðust þátttakendur nýta sér þá færni og það gengi vel hjá þeim. Ingunn segir: „Ég var svo sem komin með skýru fyrirmælin á hreint. Það er kannski það sem maður notar mest. Og maður sé meira meðvitaður um það að gefa ekki óskýr fyrirmæli og vera ekki bara að blaðra eitthvað við sjálfan sig.“ Elva talar einnig um skýru fyrirmælin og vill meina að það taki tíma að breyta einhverju sem maður er búinn að venja sig á: „Ég er búin að vera í langan tíma að nota einhverjar aðferðir og það tekur sinn tíma að venja sig af því“ segir hún og heldur áfram: „kannski fannst mér það gagnlegast því ég er alveg sérlega slök í því. Og ég vissi það ekki fyrr en á þessu námskeiði. Ég fattaði ekki hvað ég var að gefa óskýr fyrirmæli.“ Hún segir það auðmýkjandi að sjá hversu mikið af þessum samskiptavandamálum megi rekja til hennar og það hafi opnað augu hennar að einhverju leyti. Jóhanna segist einnig hafa áttað sig á því eftir námskeiðið að fyrirmælin hennar voru ekki heldur nógu skýr og að hún nýtti sér skýru skilaboðin mikið. Hún segir um það að setja mörk og vera með skýr skilaboð:

Það var bara þetta með að setja mörk ...mér fannst það fara að virka af því að ég ... var bara frá fyrsta degi strax farin að vera skýrari í því sem ég vildi að hún gerði og tamdi mér það bara mjög fljótt. Ég hef líka gert það ofboðslega mikið í vinnunni því ég er búin að vera svo mikið með einhverfa. Það var mér ekkert erfitt. Samt skrytið að uppgötva það heima að maður er ekki alveg .... maður var kannski ekki alveg nógu skýr en samt er maður alltaf í vinnunni að gera þetta. Þannig að það var það, að setja þessi skýru mörk og ræða líka, ég fór að ræða við hana og útskýra fyrir henni einveru.

### 5.2.2 Umbunin þarf að vera hófleg

Þátttakendur voru allir sammála því að umbun væri mjög jákvæð í en hana þyrfti að nota í hófi, hún þyrfti að vera innan skynsamlegra marka og það þyrfti að vera innistæða fyrir henni hjá barninu. Umbunin mætti ekki hafa þau áhrif að barnið hætti að vilja hlýða fyrirmælum nema það fái einhverja umbun fyrir. Þá nýttu einhverjir foreldrar sér teygjur og spjöld sem þeim var kennt að nota á námskeiðinu og eiga að sýna barninu að það sé að sýna æskilega hegðun og eru notuð sem hvatning fyrir barnið með það að markmiði að barnið haldi sig við þá æskilegu hegðun sem það sýndi. Foreldrar eru sammála því að hvatningakerfin séu að virka vel til að ná fram æskilegri hegðun og hefðu orðið til þess að hegðun barnsins hefði lagast. Foreldrar virðast samt flestir ennþá á þeirri skoðun að umbunin þurfi að vera hófleg og barnið þurfi að vera búíð að vinna fyrir henni. Ingunn segir um umbun:

Ef að hegðunin er svona veruleg framför. Ég held að það sé ekki gott að nota of mikla umbun því að maður ætti líka að sjá að hegðunin sé góð í sjálfu sér. Ekki bara að það sé verið að sækjast eftir umbuninni. Þannig að maður þarf að finna út jafnvægið þar og hvort barnið sé raunverulega að sækjast bara eftir umbuninni.

Elva tekur í sama streng og segir:

Ég er hlynnt því ef það er umsamið. Ég er mjög hlynnt því að umbuna eitthvað en ég hugsa að ef þetta er svona hér og þar þá missir það aðeins marks. Ég veit ekki hvort barnið fatti það alveg ef það er verið að gefa því einhverja umbun fyrir eitthvað sem hefur ekki verið rætt um áður.

Brynja telur að það séu meiri líkur á því að ná fram góðri hegðun aftur ef maður noti umbun og segir það virka vel á son sinn. Hún deilir sömu áhyggjum og aðrir þátttakendur um að það sé hægt að ofgera þegar kemur að umbun og segir: „Einhver tímann kemur að því að maður

getur ekki farið í sund nema kaupa alltaf ís þegar maður vill komast upp úr. Og svo verður þetta einhvern veginn bara þar, hegðun og verðlaun. Verður oft svona þar í huganum.“

Þá segjast einhverjir þátttakendur reglulega hafa notað hvatningakerfi og nefna þá meðal annars teygjurnar og miðana sem þeir fengu á námskeiðinu. Elva segist hafa notað umbunarkerfi til að ná fram ákveðinni hegðun hjá sínum syni en svo hafi hún hætt því þegar hegðunin hafi batnað. Það kom fram hjá fleirri þátttakendum að þeir höfðu notað umbun fyrir börnin sín en þyrftu þess ekki lengur. Halla svarar spurningunni um notkun hvatningakerfis þannig: „... umbunin er dottin út núna. Hann var svona fyrst með teygjurnar og svona en það er dottið út. Nú er nóg að hrósa bara. Hann er alveg búinn að tileinka sér það.“ Jóhanna tekur í sama streng þar sem hún segir: „Í upphafi var hún voða erfið og þá notaði ég umbunarkerfið. Og það var til dæmis að klæða sig. Það er bara búíð í dag. Það er ekkert vandamál.“ Ingunn talar um mikilvægi hvatningar og segir það eitthvað sem hún komi til með að nýta sér þar sem hún segir: „Ég held að það sé með því að styrkja jákvæða hegðun, bara reyna að hrósa þegar vel gengur og leiðbeina þegar það gengur illa.“

Brynja talar um að umbunin sé ekki eingöngu gagnleg til að fá fram góðri hegðun heldur hafi hún þau áhrif á son hennar, sem er með mikinn kvíða, að hann styrkist persónulega og fái meira sjálfstraust. Þá segjast foreldrar vera mjög duglegir að hrósa börnunum sínum þegar þau eru að standa sig vel og virðast mjög meðvitaðir um mikilvægi þess að hrósa til að auka eða viðhalda æskilegri hegðun.

Þátttakendur virðast þannig allir vera hlyntir umbun en hún þurfi að vera innan skynsamlegra marka og að hún sé notuð í hófi. Aðrar aðferðir nota þátttakendur í minna mæli. Nokkrir minntust á það að þeir teldu fjölskyldufundi mjög sniðuga hugmynd og gætu vel hugsað sér að nýta þá aðferð í framtíðinni, til dæmis þegar börnin þeirra yrðu eldri. Elva sagði það ekki henta sér í dag þar sem hún teldi syni sína of unga og hún væri þá í rauninni bara ein að tala við sjálfa sig en hún sæi vel fram á að hún myndi nota aðferðina þegar þeir yrðu eldri.

### **5.2.3 Verkfærin hafa áhrif á uppeldisaðferðir foreldra**

Þátttakendur voru spurðir út í þær uppeldisaðferðir sem þeir notuðu í dag og hvernig þeim gengi að nota þær. Þátttakendur segjast nota flestar af þeim aðferðum sem þeir lærðu á námskeiðinu en þó mismikið. Ástæðurnar fyrir því að þátttakendur eru ekki að nýta sér allar aðferðirnar eru meðal annars þær að þeir telja að börnin séu of ung til að hægt sé að nota þær



með þeim eða að aðferðirnar eigi ekki við þeirra börn. Foreldrum finnst mest krefjandi að vera samkvæmir sjálfum sér og að vera þolinmóðir þegar þeir eru að eiga við erfiða hegðun barnsins. Í töflu 2 má sjá hvaða aðferðir foreldrar eru helst að nýta sér í samskiptum við börnin sín.

**Tafla 2 - Verkfæri sem þátttakendur nýta við uppeldið eftir námskeiði**

Verkfæri sem foreldrar nota eftir námskeiðið						
	Jóhanna	Brynja	Ingunn	Elva	Björn	Halla
Skýr fyrirmæli	X	X	X	X	X	X
Hvatning	X	X	X	X		X
Að setja mörk	X	X	X	X		X
Forréttindamissir	X	X	X	X		X
Einvera	X	X	X	X		X
Lausnarleit	X	X			X	
Fjölskyldufundir						
Virk samskipti	X	X		X	X	X
Umbunarkerfi		X	X	X		
Eftirlit	X		X	X	X	

Brynja benti á hún væri dugleg að hrósa sínum börnum og sé meðvituð um mikilvægi þess að hrósa. Hún sagðist reyna að hrósa á hverjum degi en að hún nái því ekki alltaf. Elva segist einnig nota hrós mjög oft og segir: „Ég reyni að vera dugleg að hrósa þegar það er eitthvað hrósvert. Ég er ekki bara að því út af öllu og engu.“ Ingunn segist einnig nota hrós en hún hafi ekki fylgst sérstaklega með því hvort það verði til þess að auka jákvæða hegðun en telur að sonur sinn sé yfirleitt ánægður með það þegar honum er hrósað.

Þegar kemur að erfiðri hegðun barnanna finnst þátttakendum mest krefjandi að ná að vera samkvæmir sjálfum sér, standa við það sem þeir segja og sýna þolinmæði. Þá taka flestir þátttakendur það fram að þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu hafi áhrif á það sem þeir gera við þessar aðstæður. Elva segir meðal annars:

Ég held að það sé best að halda ró sinni og bara bregðast við eftir aðstæðum. Ég hef mikla trú á afleiðingum. Það þarf að vera afleiðing. Ekkert endilega einhver hræðileg afleiðing. En eins og ef þeir bræður eru að leika sér og sá eldri er að lemja, þá fjarlægi ég hann úr leiknum í einhvern tíma. Ég er oft með litlu eggjaklukkuna sem við fengum á námskeiðinu. Bara þannig að það sé einhver smá missir af einhverju skemmtilegu í smá stund.

Þá koma Björn og Halla einnig inn á þær aðferðir sem þau lærðu á námskeiðinu. Halla segir: „Það er þessi aðferð sem við lærðum í PMTO að gefa honum fyrst valið hvort hann vilji fá aðstoð. Hann fær aðstoð eða bann. Það virkar mjög vel.“ Björn virðist eiga meira í vandræðum með að tileinka sér aðferðirnar eða eins og hann segir:

Það er svona að rökræða ... að á námskeiðinu þegar var verið að tala um fyrirmælin þá þyrfti að koma í veg fyrir einmitt að maður dytti í einhverjar rökræður. Fyrirmælin bara skýr og endanleg. Ég bregst voðalega mikið fyrst við að rökræða hlutina og reyna að fá hann yfir á mína skoðun. Eða láta hann finna hjá sjálfum sér með einhverju móti, sjá mín rök.

Þátttakendur segjast flestir nota forréttindamissi. Ingunn segir: „Já, ég nota það alveg helling. Það gengur bara mjög vel. Það er eiginlega að virka langbest á hann.“ Halla segir það einnig virka vel á sinn son og segir: „Hann hélt að ég myndi ekki nota það og það var alveg fýla. Ég hef tvisvar notað það að segja að hann muni missa það og þá hefur hann hætt.“ Brynja segir að henni þyki erfitt að nota þá aðferð á sinn son. Hún segir:

Ég þarf stundum að snúa mér undan og fara að gera eitthvað annað en það er líka bara mitt. Ég þarf bara líka að læra það. En mér ... finnst maður bara fá styrk af því að fara á námskeiðið. Að standa þarna. Af því að það er erfitt. Það er oft erfitt sko. Það er það eina sem maður kannski má passa sig í forréttindamissinum, maður þarf til dæmis bara að læra það, að vera ekki með of stóran forréttindamissi. Ekkert sjónvarp í viku! Þetta er það sem maður þarf að læra. Maður þarf að heyra í sér og passa að segja ekki áður en maður talar. En svo gengur þetta misjafnlega bara en ég reyni. Mér finnst ég allavega mjög meðvituð. Og þegar mér tekst það ekki þá er ég líka mjög meðvituð um það.

Þátttakendur virðast þanni vera að nýta sér flestar þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu með góðum árangri.

#### 5.2.4 Samskipti foreldra og barna jákvæðari eftir námskeiðið

Allir þátttakendur eru sammála um það að hegðun barnanna hafi batnað eftir að þeir tóku þátt í PMTO námskeiðinu. Flestir töldu samskiptin í dag vera jákvæðari en fyrir námskeiðið og að flest samskipti við barnið væru ánægjuleg. Þátttakendur telja að með því nýta sér þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu séu þeir öruggari í uppeldishlutverkinu og samskipti þeirra við börnin hafi batnað. Foreldrar virðast almennt ánægðir með stöðuna eins og hún er í dag þar sem dregið hefði úr erfiðri hegðun barnsins og líðan bæði foreldris og barns sé betri. Tafla 3 sýnir þær breytingar sem urðu á hegðun og líðan barna.

**Tafla 3 - Breyting á hegðun og líðan barns eftir námskeið**

Breytingar á hegðun og líðan barns						
	Jóhanna	Brynja	Ingunn	Elva	Björn	Halla
Minni ofbeldishegðun	X	X	X	X	X	X
Fylgir betur reglum	X	X	X	X		X
Líður betur	X	X		X		X
Gengur betur félagslega			X		X	
Hefur betur stjórn á sjálfum sér	X	X		X		X
Er glaðari	X	X		X		X

Jóhanna sagðist nota þá færni sem hún lærði á námskeiðinu og það hefði jákvæð áhrif. Brynja orðaði það þannig: „Mér finnst kannski að maður sé orðin aðeins skýrari og það sé að skila sér. Það er aðeins hlustað öðruvísi og samtölin eru orðin aðeins lengri.“ Halla tekur í sama streng og segir hegðun og líðan hjá syni sínum hafa batnað síðan á námskeiðinu og einnig segist hún vera búin að tileinka sér nokkrar af þeim aðferðum sem hún lærði þar.

Þegar þátttakendur voru spurðir að því hvaða hegðun þeir vildu sjá meira af hjá sínu barnið sögðust þeir flestir ánægðir með hegðunina eins og hún sé í dag þar sem hún hafi

batnað mikið. Halla tók fram að erfiða eða óæskilega hegðunin hjá sínum syni hefði minnkað mikið og tæki styttri tíma.

Aðspurð hvort það hafi orðið einhver breyting á líðan barns eftir námskeiðið taka foreldrarnir það fram að þeir finni fyrir því að barnið sé í flestum tilfellum glaðara. Því virðist líða betur og hafa betri stjórn á skapi sínu. Þá séu þau einnig öruggari þar sem þau viti betur hvað sé í vændum ef þau sýna erfiða hegðun. Þá kemur einnig fram að líðan foreldra hafi batnað og þeir séu almennt öruggari með sig í uppeldishlutverkinu. Jóhanna segist vera ánægð með að sjá dóttur sína svona glaða eins og hún er í dag. Dóttir hennar hlæi meira og skríki það sé eiginlega ekki hægt að biðja um meira. Hún talar einnig um sína líðan og segir:

Mér líður samt betur. Ég hef meiri stjórn á henni og þá er ekki þessi spenna þegar maður kemur heim úr vinnunni. Áður var þetta miklu meira streð þegar við komum heim. Þetta var svo mikið streð. En þetta er ekkert sama barnið. Áður, um leið og hún sá mig, hún var búin að vera svo mikið að passa sig að vera hlýðin og góð að hún bara sprakk. Eins og sprengja bara við að sjá mig. Og þá bara urðu hlutirnir ansi erfiðir. Og ég var bara búin að loka mig af. Ég fór bara og náði í hana, og heim og horfðum á sjónvarpið. Þá róaðist hún niður sko. Og þá var hún stundum samt að sparka í mig, klípa mig, reyna að bíta mig. Þetta er bara ekki til núna. Það nægir að vara hana við og þá hættir hún.

Elva segir sína líðan einnig betri. Hún segir: „Mér líður bara ágætlega. Ég á náttúrlega eins og allir mjög erfiða daga en mér finnst ég ná að halda kúlinu aðeins betur. Sem er mjög gott, sérstaklega þeirra vegna.“ Þá segist Ingunn einnig vera öruggari í foreldrahlutverkinu þar sem hún viti að hún sé að gera rétta hluti. Brynja tekur undir með Ingunni þar sem hún segist hafa fengið meiri styrk og ákveðni sem geri það að verkum að henni líði betur og nefnir þá sérstaklega að henni finnist hún öruggari að hafa fengið „öll þessi verkfæri í hendurnar.“ Björn talar um að hvort sem hann nýti sér þessar aðferðir eða ekki þá veiti það sér ákveðna vellíðan að vera búin að sitja námskeiðið þar sem hann sé búinn að ná að afreka eitthvað.

### **5.2.5 Námskeiðið skemmtilegt og aðferðirnar gagnlegar**

Þátttakendur voru almennt mjög ánægðir með PMTO námskeiðið og þær aðferðir sem þeir lærðu. Nokkrir þátttakendur virtust hafa haft einhverjar sérstakar væntingar til námskeiðisins og jafvel haldið að það yrði langdregið og leiðinlegt en það kom þeim virkilega á óvart hvað þeim þótti námskeiðið skemmtilegt og hvað tíminn leið hratt. Foreldrar tala um hvað þeir séu

hrifnir af þeim aðferðum sem þeir lærðu og hversu gagnlegt þeim fannst að hitta aðra foreldra í sömu sporum og þeir.

Aðspurðir sögðu þátttakendur námskeiðið hafi staðist þær væntingar sem þeir gerðu til þess og hjá þeim þátttakendum sem höfðu engar væntingar til námskeiðsins kom á óvart hve skemmtilegt þeim fannst námskeiðið eða eins og Ingunn segir: „Ég reyndar hafði engar sérstakar væntingar en mér finnst ég hafa lært alveg heilmikið. Þetta var mjög áhugavert og líka skemmtilegt. Ég bjóst ekki endilega við því að þetta yrði skemmtilegt.“ Halla tekur í sama streng þegar hún segir: „Ég hélt þegar þetta byrjaði að þetta væri svona langdregið og geðveikt langur tími en svo bara flaug þetta áfram.“ Aðrir þátttakendur höfðu svipaða sögu að segja, þar eða að námskeiðið hafi verið skemmtilegra en þeir bjuggust við. Í töflu 4 má sjá hver upplifun foreldra var af námskeiðinu.

**Tafla 4 - Upplifun foreldra af PMTO námskeiði**

Upplifun foreldra af PMTO námskeiði						
	Jóhanna	Brynja	Ingunn	Elva	Björn	Halla
Ánægð með námskeiðið	X	X	X	X	X	X
Stóðst væntingar	X	X	X	X	X	X
Fannst námskeiðið gagnlegt	X	X	X	X	X	X
Notar verkfærin	X	X	X	X		X
Uppeldið gengur betur	X	X	X	X	X	X
Samskiptin við barnið ganga betur	X	X			X	X
Ánægð með stöðuna í dag	X		X		X	
Betri hegðun hjá barni	X	X		X	X	X
Betri líðan hjá barni	X		X	X	X	
Betri líðan foreldra	X	X	X	X	X	X
Gott að hitta aðra foreldra	X	X	X	X	X	X

Þátttakendur voru hrifnir af þeim aðferðum sem þeir lærðu á námskeiðinu og finnst að þær gætu gagnast sér í uppeldinu. Þeir byrjuðu snemma að tileinka sér þær aðferðir sem þeim fannst henta í sínu uppeldi og voru sammála um að þær væru að virka vel. Þátttakendum fannst einnig áhugavert að heyra frá öðrum foreldrum. Jóhanna lýsir vel upplifun sinni af námskeiðinu þar sem hún segir:

Það var bara þetta með að setja mörk og einvera. Mér fannst það fara að virka af því ég var frá fyrsta degi strax farin að vera skýrari í því sem ég vildi að hún gerði og tamdi mér það bara mjög fljótt. Ég hef líka gert það ofboðslega mikið í vinnunni því ég er búin að vera svo mikið með einhverfa. Það var mér ekkert erfitt sko. Samt skrítið að uppgötva það heima að maður er ekki alveg nógu skýr en samt er maður alltaf í vinnunni að gera þetta. Þannig að það var það, að setja þessi skýru mörk og ég fór að ræða við hana og útskýra fyrir henni einveru. Mér finnst alltaf svo gagnlegt bara að hitta aðra foreldra. Og heyra hvað þau eru að kljást við og hvernig þau taka á hlutunum og svona. Mér fannst líka gott að vita að maður væri ekki að verða vitlaus á sínu eigin barni. Þetta væri á fleiri stöðum. Mér finnst alltaf svo gott að geta speglað sig við aðra. Mér fannst námskeiðið bara rosalega flott hjá þeim.

Ingunn talar einnig um hversu gagnlegt henni hafi fundist að hitta aðra foreldra sem voru á svipuðum stað og hún og segir: „Mér fannst gagnlegt að heyra hvernig aðrir foreldrar díluðu við hlutina og hvaða aðferðir þeir notuðu.“ Björn upplifði námskeiðið á svipaðan hátt og segir: „... það er meira svona peppið. Að það sé von og svona heyra sögur frá öðrum og margt sem hefur gengið vel og maður hugsar svona, já, þetta er hægt.“

### **5.2.6 Foreldrar kölluðu eftir eftirfylgni og fjölgun námskeiða**

Þegar foreldrar voru spurðir að því hvort þeir teldu að það mætti eitthvað bæta í sambandi við námskeiðið kom helst fram að þeim fannst vanta eftirfylgni, að námskeiðið væri í boði fyrir alla foreldra og að þátttakendur kynntu sig. Allir þátttakendur voru búnir að bíða lengi eftir að komast að á PMTO námskeið og fannst þeim mikilvægt að námskeiðum yrði fjölgað til að stytta biðtímann. Þá kom fram hjá einu foreldri að henni hefði stundum fundist aðferðirnar sem var verið að kynna á námskeiðinu ekki eiga við hjá sér og sínu barni. Þátttakendur töluðu um að þeim hefði fundist leiðbeinendur námskeiðisins koma viðfangsefnunum vel frá sér og náð að gera það áhugavert og einnig minntust þeir á hversu gott utanumhald hefði verið á öllu sem tengdist námskeiðinu. Allir sögðust þátttakendur mæla með námskeiðinu við aðra foreldra. Brynja kemur meðal annars inn á eftirfylgnina þar sem hún segir:

Maður æfir sig í því eins og að vera fljótari að hugsa og grípur í verkfærin. Það er svoldið það sem maður myndi vilja meira – það væri t.d. sniðugt að fá tölvupóst einu sinni í viku eða svona „Quotes“. Mér finnst að það væri sniðugt. Eða svona „ert þú að muna eftir verkfærunum þínum í dag?“ eða eitthvað svoleiðis. Maður er þreyttur og uppgefinn og vantar einmitt bara hugmyndina og þetta þarf bara að vera ein setning. Bara vera eitthvað lítið ... ég held það sé kannski það eina sem mér dettur í hug að megi bæta fyrir utan kannski það að það mætti fjölga námskeiðunum. Ég beið mjög lengi, í næstum því tvö ár.

Halla talar einmitt líka um þessa bið að komast á námskeið þar sem hún segist hafa þurft að bíða í eitt og hálf ár eftir námskeiðinu. Ingunn tekur í sama streng þar sem hún segir: „ ... við vorum skráð og svo leið alveg ár þangað til við komumst að á námskeið frá því að við vorum skráð þannig að það var svoldið mikið sem breyttist á þessu ári.“ Hún segir að það hafi verið unnið mikið í málum sonar hennar á þessum biðtíma og það hafi orðið til þess að hegðun hans var betri þegar Ingunn komst að á námskeiðið en þegar hún sótti um. Elva talaði um að henni fyndist að stundum hefði umræðan verið miðuð að eldri börnum og sú umræða hafi ekki átt við hjá henni.

Það sem þátttakendum kom helst á óvart á námskeiðinu tengdist þeim aðferðum sem kynntar voru og hversu gott utanumhald var á námskeiðinu. Brynja segir meðal annars um utanumhaldið:

... þetta er kannski svona strúktúr sem námskeiðið er kennt á og mér fannst gaman að sjá þeirra eigin eftirfylgni á því að vera leiðbeinendur á námskeiðinu af því að þær eru kannski búnar að vera að þessu í 10 ár og þá einhvern veginn svona drampast þetta niður. Af því að þú ert búin að gera sama hlutinn svo oft en mér fannst það ánægjulegt. Það sýnir að það sé metnaður í þessu. Og aðallega eftirfylgni hjá ábyrgðaraðila námskeiðisins sem er þá einhverstaðar út í heimi sem er að halda þeim við efnið.

Aðspurðir sögðu allir þátttakendur að þeir myndu mæla með námskeiðinu fyrir alla foreldra og töluðu einnig um hversu ánægðir þeir væru með að hafa farið á námskeiðið.

## 6 Umræður

Í þessum kafla verður rannsóknarspurningum svarað og niðurstöður ræddar með hliðsjón af kenningum og rannsóknum sem kynntar voru í fræðilegum kafla rannsóknarinnar. Í upphafi var lagt af stað með fimm rannsóknarspurningar sem rannsókninni var ætlað að svara. Megin rannsóknarspurningin var eftirfarandi:

- Hver er reynsla foreldra af uppeldishlutverkinu og námskeiði í PMTO foreldrafærni?

Til að leita svara við þeirri spurningu voru settar fram fjórar undirspurningar sem eru eftirfarandi:

- Hver er sýn foreldra á uppeldisaðferðir?
- Hvaða aðferðir nota foreldrar við uppeldið?
- Hver er reynsla foreldra af PMTO námskeiði?
- Finnst foreldrum PMTO námskeið hafa haft áhrif á samskipti sín við börnin og uppeldisaðferðir þeirra?

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna fram á að foreldrar nýttu sér þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu og að almenn ánægja var með námskeiðið. Bæði líðan foreldra og barna breyttist til batnaðar og eins minnkaði erfið hegðun barns eftir að foreldrar tileinkuðu sér þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu. Umfjölluninni verður skipt í kafla þar sem hverri spurningu er svarað. Fyrst verður undirspurningunum fjórum svarað og að lokum verða þær dregnar saman og meginrannsóknarspurningunni svarað.

### 6.1 Hver er sýn foreldra á uppeldisaðferðir

Í upphafi rannsóknar var algengt að þeir foreldrar sem tóku þátt fyndu fyrir einhverskonar álagi, þreytu og óöryggi í uppeldishlutverkinu og væru óvissir um að þær aðferðir sem þeir notuðu í væru réttar. Sú hegðun sem foreldrum finnst erfiðast að eiga við hjá barninu sínu eru skapofsaköst og finnst að barnið eigi erfitt með að hafa stjórn á skapi sínu og fylgi illa fyrirmælum. Foreldrar njóta þess að eiga stundir með börnum sínum, finnst þær almennt ánægjulegar og tala um að þær mættu vera fleiri. Fram kom að foreldrar væru mikið í vinnu og að það væri helsta ástæða þess að samverustundir væru of fáar.



Hjá einum þátttakanda kom fram að hann hefði miklar áhyggjur sem foreldri ásamt því að finna fyrir vanlíðan þar sem hann væri ráðþrota þegar kæmi að því að eiga við erfiða hegðun barnsins síns. Í rannsókn DeGarmo og Forgatch (2005) kemur fram að rannsóknir hafi sýnt að hegðunarvandamál barna geti haft veruleg neikvæð langtímaáhrif á foreldra og virðist því ekki vera óvenjulegt að þau áhrif komi fram hjá foreldrum í þessari rannsókn.

Tveir foreldranna tala um að börnin þeirra taki oft erfið skapofsaköst og þeir upplifi að þeir eigi mjög erfitt með að takast á við þá hegðun þar sem þeir séu ráðalausir og það valdi þeim mikilli vanlíðan. Einnig tala foreldrar um að þeir eigi erfitt með að hafa stjórn á ofbeldishegðun barna sinna sem beinist oftast að yngra systkini eða foreldrum. Þá kemur fram hjá sumum foreldrunum að þrátt fyrir að starfa með börnum og hafa fengið fræðslu tengda þroska barna ásamt fræðslu um ýmislegt sem tengist erfiðri hegðun virðist þeir eiga erfiðara með að tileinka sér þær aðferðir þegar kemur að þeirra eigin börnum. Þeir taka fram að þrátt fyrir að vinna daglega við að aðstoða aðra einstaklinga með hegðunarerfiðleika sé skrýtið að uppgötva hvað það er auðveldara að vera skýr í vinnunni en eiga miklu erfiðara með að tileinka sér það heima fyrir. Það bendir til þess að þótt þátttakendur hafi hugmyndir um hvernig þeir eigi að bregðast við í þeim aðstæðum sem börnin þeirra sýna erfiða hegðun eigi þeir erfitt með að nýta þær aðferðir og það valdi þeim áhyggjum. Rannsóknir hafa sýnt að börn með hegðunarerfiðleika geti verið mjög krefjandi og kallað á neikvæð viðbrögð frá fjölskyldu og umhverfi. Ef hegðun barnsins er ógnandi þá stjórn þá oft allri fjölskyldunni og að fjölskyldumeðlimir reyni að forðast slíkar aðstæður með því að gefa eftir. Þannig læri barnið að stjórna aðstæðum og það eykur frekar á erfiða hegðun barnsins (Forgatch o.fl., 2004). Samskiptamynstur foreldra og barns geti þannig orðið nokkurs konar vítahringur og ýtt undir að barnið haldi áfram eða auki erfiða hegðun (Forgatch og Knutson, 2002).

Þá komi fram í viðtölunum að þær uppeldisaðferðir sem foreldrar ólust upp við hafi áhrif á sýn þeirra á uppeldið. Þau áhrif eru tvíþætt þar sem það uppeldi hefur bæði áhrif á þær aðferðir sem foreldrar forðast að nota en einnig þætti sem þeir telja mikilvæga. Foreldrar nefna meðal annars atriði sem þeim leið illa með þegar þeir voru að alast upp, eins og of mikinn og strangan aga og lítið hrós, og telja mikilvægt að forðast að falla í sama far sem uppalandur. Einnig nefna foreldrar atriði sem þeim líkaði vel, eins og kurteisi, sem þeir telja mikilvægt að kenna sínum börnum. Þær niðurstöður koma heim og saman við rannsókn Hrundar Þórarinsdóttur og Sigrúnar Aðalbjarnardóttur (2010) þar sem foreldrar sögðu það einnig skipta

miklu máli að þeir væru góðar fyrirmyndir fyrir börnin sín og það að setja gott fordæmi lærðist meðal annars innan fjölskyldunnar. Einnig endurspeglar það þá skoðun sem kom fram hjá foreldrum að einn af þeim þáttum sem þeir teldu mikilvæga í uppeldinu væri að vera góðar fyrirmyndir þar sem börn lærðu það sem fyrir þeim er haft.

Foreldrar hafa efasemdir um það hvort þeir séu að bregðast rétt við erfiðri hegðun barnsins. Þeir telja mikilvægt að vera samkvæmir sjálfum sér í þeim reglum sem þeir setja en virðast ekki alltaf ná að framfylgja því. Í rannsókn Hrundar og Sigrúnar(2010) kemur einnig fram að hluti foreldra taldi sig óörugga og vissi ekki alltaf hvað ætti að gera þegar kæmi að uppeldi og að ábyrgð á börnum og uppeldi þeirra sé mikil og íþyngjandi og það sé eitt það erfiðasta við hlutverk þeirra sem foreldrar.

Foreldrar njóta þess að eiga stundir með börnum sínum en einnig kom fram að foreldrar væru mikið í vinnu og því fyndist þeim þessar stundir of fáar. Í rannsókn sem Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir (2010) gerðu um sýn foreldra á uppeldishlutverkið kemur einmitt fram að um helmingur foreldra teldi að þættir eins og tímaskortur og of lítil samskipti við barn sitt væru eitt það erfiðasta við foreldrahlutverkið og telur um helmingur sig hafa nægan tíma fyrir barnið en þriðjungur segir að tímaskortur geri þeim erfitt fyrir í uppeldishlutverkinu. Það virðist einnig eiga við í þessari rannsókn og kemur meðal annars fram að þær samverustundir sem foreldrar eiga með börnum sínum eiga sér flestar stað á heimilinu eða í nágrenni þess sem bendir til þess að foreldrar reyni að nýta sem best þann tíma sem þeir eiga með börnunum og sækja síður afþreyingu langt frá heimilinu sem tæki meiri tíma. Ástæður þess að þá skorti tíma sé oftast langur vinnudagur og að þeir séu þreyttir þegar heim kemur.

Mikil breyting varð á líðan foreldra í kjölfar bættrar hegðunar barna þeirra að loknu PMTO námskeiði. Breytinguna má rekja til breyttra uppeldisaðferða foreldra þar sem þeir lögðu áherslu á skýr fyrirmæli og notkun þeirra aðferða sem þeir lærðu á námskeiðinu.

## **6.2 Hvaða aðferðir nota foreldrar við uppeldið**

Þá kemur fram að reynsla foreldra úr eigin uppeldi hafi áhrif þar sem þeir nýta sér það sem þeim þótti gott en forðast það sem þeim þótti slæmt

Foreldrar hafa reynt ýmsar aðferðir til þess að takast á við erfiða hegðun hjá börnum sínum þær aðferðir sem foreldrar eru að nota við uppeldið áður en þeir tóku þátt í PMTO námskeiði koma meðal annars til vegna ráðlegginga sem þeir hafa fengið frá þeim sérfræðingum sem þeir hafa leitað til vegna erfiðarar hegðunar barna sinna. Foreldrar notuðu hrós og hvatningu og einhverjir höfðu notað umbunarkerfi og einveru (e. time-out) til að eiga við erfiða hegðun eða kenna æskilega hegðun. Þessar aðferðir virkuðu misvel og voru foreldrar oft ráðalausir. Eftir PMTO námskeið nýttu foreldrar sér þær aðferðir sem þeir höfðu lært á námskeiðinu með góðum árangri.

Það var áberandi hjá foreldrum að margar aðferðir sem þeir notuðu við uppeldið áður en þeir tóku þátt í námskeiðinu voru í samræmi við ráðleggingar frá sérfræðingum sem þeim hafði verið vísað til vegna hegðunarerfiðleika barna sinna. Flestir foreldrarnir voru búnir að bíða lengi eftir að komast að á PMTO námskeið og höfðu fengið aðstoð frá meðal annars hegðunarsérfræðingum og sálfræðingum á biðtímanum. Ein þeirra leiða sem foreldrar notuðu til að takast á við erfiða hegðun hjá börnum sínum var einvera þar sem barnið er tekið úr aðstæðum þegar það sýnir erfiða hegðun og notaður tímavaki sem svipar til einveru sem er eitt þeirra verkfæra sem notuð er í PMTO-foreldrafærni. Einnig nota foreldrar umbunarkerfi til þess að ná fram hegðun hjá barninu sínu. Foreldrar tóku fram að þessar aðferðir hafi virkað að einhverju leyti en svo virðist sem það hafi ekki verið að skila eins miklum árangri og þeir hefðu viljað þar sem hjá flestum foreldrum var erfið hegðun barnsins ennþá erfið. Flestir foreldrar voru búnir að reyna fjölda leiða til þess að draga úr hegðunarerfiðleikum barna sinna sem hafa virkað takmarkað og eingöngu til skemmri tíma. O'Neill og félagar (1997) tala um að óstöðugleiki í uppeldinu geti stafað af því að foreldrar fylgi ekki eftir þeim reglum sem þeir setja og styrki þannig óæskilega hegðun. Því er mögulegt að þrátt fyrir að foreldrar hafi nýtt sér þær aðferðir sem þeim hefur verið ráðlagt séu þeir ekki að fylgja þeim eftir og því því var hegðun barnsins ekki að lagast. Foreldrar sögðust einnig flestir hrósa börnum sínum mikið og notuðu umbun að einhverju leyti en voru almennt ekki mjög hrifnir af því að verðlauna fyrir góða hegðun.

Eftir að hafa tekið þátt í PMTO námskeiði notuðu foreldrar skýr fyrirmæli og aðrar aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu, flestir með góðum árangri. Þeim fannst mikilvægt að vera samkvæmur sjálfum sér og hafa afleiðingar hegðunar. Þeir notuðu meðal annars einveru, forréttindamissi og styrktu jákvæða hegðun með hrósi, hvatningarkerfi og umbun. Kazdin

(2005) talar einmitt um að mikilvægt sé að veita frekar jákvæðum verkum barns athygli en hinum neikvæðu, þar sem slíkt eykur líkur á að barnið taki sér eitthvað jákvætt fyrir hendur.

### **6.3 Hver er reynsla foreldra af PMTO námskeiði**

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að foreldrar eru almennt mjög ánægðir með námskeiðið og reynsla þeirra af námskeiðinu var í heildina mjög jákvæð. Fæstir segjast hafa haft einhverjar sérstakar væntingar til námskeiðisins en fram kom að þeim hafi fundist það skemmtilegt og það hafi meðal annars komið þeim á óvart þar sem þeir bjuggust ekki endilega við að það yrði skemmtilegt. Þá fannst foreldrum gagnlegt að hitta aðra foreldra sem voru í sömu sporum og þeir.

Foreldrar segja að líðan þeirra hafi batnað í kjölfar námskeiðisins. Þeir segjast meðal annars finna að þeir séu öruggari í uppeldislutverkinu og upplifi að þeir séu að gera eitthvað rétt. Þá kemur einnig fram hjá foreldrum að þeim finnist þeir geti betur haft stjórn á eigin tilfinningum en það kemur heim og saman við rannsókn Para-Cardona o.fl. (2016) þar sem kom fram að foreldrar sem tóku þátt í PMTO námskeiði lærðu betur hvernig ætti að stjórna tilfinningum sínum. Þá hafa fleiri rannsóknir sýnt fram á að með því að foreldrar tileinki sér aðferðir PMTO hafi dregið úr þunglyndiseinkennum foreldra (Holtrop o.fl. 2014; Sigmarsdóttir o.fl., 2013).

Foreldrar töluðu um að þeir teldu of langa bið eftir að komast að á PMTO námskeið og það væri gott ef hægt væri að bjóða oftar upp á námskeið. Þá sögðust foreldrar hafi beðið lengi eftir að komast á námskeiðið og á þeim tíma hafi þeir fengið aðstoð frá öðrum sérfræðingum til þess að takast á við erfiða hegðun barnsins síns. Eitt foreldri taldi að hegðun barnsins síns hefði lagast á þeim tíma sem leið frá því hún sótti um að komast á námskeið þangað til hún komst að. Hún hafi engu að síður ákveðið að taka þátt í námskeiðinu og var mjög ánægð með að hafa gert það þar sem hún hefði haft mikið gagn af því. Þá töluðu foreldrar um að það ætti bjóða upp á námskeiðið fyrir alla foreldra, ekki aðeins foreldra barna sem sýna erfiða hegðun. Rannsóknir sem hafa verið gerðar á foreldrafræðslu sýna einmitt að hún sé góð leið til að dreifa upplýsingum, ekki aðeins hjá fjölskyldum barna með hegðunarerfiðleika heldur einnig sem forvörn fyrir fjölskyldir barna sem ekki, eða ekki ennþá, sýna slíka hegðun (Parra-Cardona o.fl., 2016).

Þátttakendur voru sammála um gagnsemi þess að hitta aðra foreldra í svipuðum sporum og þeir sjálfir og leið betur með sjálf sig að sjá að það voru aðrir sem voru einnig að kljást við sömu erfiðleika og þeir. Þá kom einnig fram hjá þátttakendum að þeir teldu gagnlegt að hafa einhverskonar eftirfylgni til að minna þá á að nota þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu. Skilaboð eins og „mundu eftir verkfærunum þínum í dag“ væri gagnlegt að fá til dæmis í tölvupósti. Foreldrar væru oft þreyttir og uppgefnir og ættu það til að gleyma sér þegar þeir ættu í samskiptum við börnin sín. Því þyrftu þeir stundum á þessari áminningu að halda.

Eitt foreldri taldi að umræðan á námskeiðinu miðaðist oft og á tíðum að eldri börnum en þar sem á námskeiðinu voru börn bæði á leik- og grunnskólaaldri má búast við að einhverjar af þeim leiðum sem verið var að ræða á námskeiðinu eigi misvel við hjá þátttakendum. Til dæmis er sjaldgæft að yngri börn séu ein heima eða séu að fara í heimsóknir án foreldranna og því eigi eftirlit síður við um þann aldurshóp. Engu að síður má áætla að þær aðferðir nýtist þeim seinna þegar börnin eldast. Þannig töluðu foreldrar um að fjölskyldufundir væru mjög áhugaverðir og þótt þeir hentuðu ekki í dag ættu þeir eftir að nota þá í framtíðinni en margir töldu börn sín ekki ennþá hafa þann þroska sem þyrfti til að taka þátt í þannig samræðum eða eins og ein móðirin sagði: „Ég væri þá ein að tala við sjálfa mig.“

#### **6.4 Finnst foreldrum PMTO námskeið hafa haft áhrif á samskipti sín við börnin og uppeldisaðferðir þeirra?**

Allir foreldrarnir töldu að breyting hefði orðið á samskiptum þeirra við börnin sín eftir að þeir tóku þátt í námskeiðinu. Töldu þeir að helsta breytingin væri sú að þeir hafi tileinkað sér þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu og nefna þá sérstaklega áhrifaríkt að nota skýr fyrirmæli. Sú aðferð virðist hafa mestu áhrifin á samskipti foreldra við börnin og talar einn þátttakandi um að hann hafi ekki áttað sig á því fyrr en á námskeiðinu hvað hann var að gefa óskýr fyrirmæli og þyki það auðmýkjandi að sjá hversu mikið af samskiptavandamálum sínum við barnið megi rekja til hennar.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að flestir foreldrar virðast eiga auðvelt með að tileinka sér þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu og misjafnt er hvaða aðferðir þeir telja sig geta nýtt. Flestir segjast foreldrarnir nota mikið skýr fyrirmæli og að sú aðferð hafi virkað vel. Þá nýta foreldrar sér einnig þá aðferð sem felur í sér að setja mörk en flestir nota reglulega einveru og forréttindamissi. Í rannsókn Holtrop, Parra-Cardona og Forgatch (2014) kom fram

að algengt væri að foreldrar notuðu þær aðferðir sem þeir höfðu lært eftir þörfum og aðlöguðu þær að eigin þörfum. Það kemur heim og saman við niðurstöður þessarar rannsóknar þar sem foreldrar nýta sér þær aðferðir sem þeir telja að eigi við í þeirra uppeldi og aðlaga þær að sínum aðstæðum.

Ein móðirin tók fram að hún hafi í langan tíma verið að nota aðrar aðferðir sem ekki hafi virkað og að það taki sinn tíma að venja sig af því. Marienau og Segal (2006) segja það geta tekið tíma fyrir þátttakendur að venja sig af því sem þeir hafa áður vanið sig á þegar þeir væru að læra nýja aðferð og það virðist eiga við hjá þátttakendum rannsóknarinnar. Það sýnir sig einnig oft þegar um er að ræða forvarnir að það taki tíma fyrir foreldra að tileinka sér nýjar aðferðir (Forgatch og DeGarmo, 1999).

Hjá öllum foreldrum voru einhverjar breytingar á hegðun barnanna. Eitt foreldri talaði um að tilkynningum um hegðunarvandamál frá skóla hefði fækkað og það benti til þess að hegðunin barnsins hefði lagast. Einnig hafði viðkomandi séð að félagslega gengi syni sínum betur í skólanum sem kemur einnig heim og saman við rannsókn Ogden og Hagen (2008) þar sem kom fram að börn foreldra sem fengu PMTO-foreldrafærni fræðslu sýndu minna af hegðunarvandamálum í skólanum og einnig sýndu börnin betri félagslega færni. Aðrar rannsóknir hafa einnig sýnt fram á breytingar á hegðun barna eftir að foreldra hafa tileinkað sér aðferðir PMTO. Í könnun sem Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir (2009) gerðu í leik- og grunnskóla í Hafnarfirði var marktækur munur á fjölda tilvísana til sérfræðinga eftir að innleiðing PMTO hófst þar sem fækkun varð á tilvísunum á meðan þeim fjölgaði á samanburðarsvæðum Það kemur heim og saman við niðurstöður annarra rannsókna sem hafa sýnt fram á að PMTO-meðferð dró úr aðlögunarvanda barna og að miðað við samanburðarhóp hópnum áttu börn úr PMTO hópnum við minni hegðunarerfiðleika að etja og sýndu minni þunglyndiseinkenni (Sigmarsdóttir o.fl., 2015).

Aðeins einn þátttakandi taldi sig ekki vera í aðstæðum til þess að nýta sér að fullu þær aðferðir sem hann lærði á námskeiðinu þar sem sonur hans væri sjaldan hjá honum og samvera þeirra væri aðallega á forsendum sonarins og því sæi hann ekki mikið af þeirri erfiðu hegðun sem móðirin talaði um að sonur þeirra sýndi. Einnig sagðist hann ekki nota hrós og hvatningu nema að mjög litlu leyti í samskiptum sínum við son sinn þar sem hann teldi það óþarft. Í rannsókn Holtrop og féлага (2014) kom í ljós tveir feður í rannsóknarhópnum teldu að aðferðir námskeiðisins ættu ekki við hjá þeim þar sem þeir töldu að börn ættu ekki að búast

við stöðugum verðlaunum fyrir góða hegðun þar sem hún teldist eðlileg. Faðirinn taldi engu að síður að breyting hefði orðið á hegðun sonar síns miðað við upplýsingar sem hann fengi annars staðar frá og sagðist ánægður með að hafa tekið þátt í námskeiðinu þrátt fyrir að hann sæi ekki fram á að nýta sér mikið aðferðirnar miðað við sínar aðstæður.

## **6.5 Hver er reynsla foreldra af uppeldishlutverkinu og námskeiði í PMTO foreldrafærni?**

Ljóst er af niðurstöðum rannsóknarinnar að breytingar urðu á líðan bæði foreldra og barns eftir að foreldrarnir tóku þátt í PMTO-foreldrafærni námskeiði. Foreldrar telja samskipti sín við börnin almennt jákvæðari og að hegðun þeirra hefði batnað. Líðan foreldra hefur einnig batnað og þeir virðast vera ánægðir með stöðuna eins og hún er eftir námskeiðið. Einnig sýna niðurstöðurnar fram á að breyting varð á þeim aðferðum sem foreldrarnir notuðu við uppeldið og að foreldrar nýta sér þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu.

Með því að tileinka sér þær aðferðir sem foreldrar lærðu á námskeiðinu og nýta sér þær jókst sjálfstraust foreldranna og þeir urðu öruggari í að þær aðferðir sem þeir notuðu virkuðu til að draga úr hegðunarerfiðleikum barnsins. Það samræmist niðurstöðum rannsóknar Holtrop og félaga (2014) þar sem foreldrar lýstu því að með því að æfa á uppbyggjandi hátt uppeldisaðferðir aukist foreldrahæfni þeirra og að foreldrar sem tileinkuðu sér aðferðir PMTO sýndu betri jákvæðari og meira styrkjandi uppeldisaðferðir en viðmiðunarhópur. Aðrar rannsóknir á PMTO hafa sýnt það sama, það er að foreldrafærni eykst í framhaldi af meðferð (Forgatch og Patterson, 2010; Ogden og Hagen, 2008; Wachlarowicz o.fl., 2012). Þá sýna niðurstöður rannsóknarinnar einnig fram á að hegðun og líðan barnanna hafi breyst og að erfið hegðun varð minni og börnin virkuðu ánægðari og öruggari. Það er í samræmi við aðrar niðurstöður sem sýnt hafa fram á að aukin foreldrafærni leiði til bættrar hegðunar og líðanar barna (Forgatch and DeGarmo, 1999; Forgatch, Patterson, DeGarmo og Beldavs, 2009). Með því að tileinka sér aðferðir námskeiðisins náí foreldrar að vera samkvæmir sjálfum sér í að leggja áherslu á afleiðingar slæmrar hegðunar hjá börnum sínum og það veiti bæði foreldri og barni visst öryggi. Öryggið eykst hjá foreldri þar sem það hefur verkfæri í höndunum sem virkar og hjá barni þar sem það veit hvaða afleiðingar sú hegðun sem það sýnir hefur. Foreldrar gera börnum sínum ljóst hvaða hegðun er ásættanleg með því að hafa skýrar reglur og væntingar og hjálpa þeim að læra samband á milli athafna og þess

sem þau uppskera í samskiptum við aðra. Barnið lærir með því að hegðun þess hefur afleiðingar í för með sér (Canadian Psychological Association, 2015).

Þátttakendur voru ánægðir með þær aðferðir sem þeir lærðu á námskeiðinu en nýta þær mismikið. Þátttakendur hafa aðlagð aðferðirnar að sínum aðstæðum sem samræmist niðurstöðum Holtrop og félaga (2014) þar sem kom fram að foreldrar nýttu sér þær aðferðir sem þeir hefðu lært eftir þörfum og aðlöguðu þær sínum aðstæðum. Aðrar aðferðir nota þátttakendur mismikið en einnig eru aðferðir sem þátttakendur töluðu um að ættu ekki við hjá þeim, hentuðu ekki eða þeir myndu nota seinna eins og þegar börnin þeirra yrðu eldri.

Rannsóknin sýnir fram á jákvæðni foreldra í garð námskeiðis í PMTO-foreldrafærni þar sem þeir voru ánægðir með fyrirkomulag námskeiðisins og þær aðferðir sem þar voru kenndar. Einnig fannst foreldrum gagnlegt að hitta aðra foreldra sem upplifðu sömu uppeldislegu vandamál og þeir sjálfir. Þrátt fyrir að hafa ekki haft neinar sérstakar væntingar til námskeiðsins töluðu foreldrar um að það hefði verið skemmtilegt og þeir hefðu aldrei upplifað að það væri langdregið. Áhugavert hefði verið hvernig aðferðirnar hefðu verið settar fram og það hefði gagnast þeim vel að fá að taka jafn mikinn þátt og þeir gerðu. Þá kom einnig fram ánægja með skipuleggjendur námskeiðsins og töluðu þátttakendur um að þeim hefði líkað skipulagið og áhugasemi kennaranna. Hlutverk meðferðaraðilans skiptir einmitt miklu máli þegar meta á árangur meðferðarinnar og því er mikil vinna lögð í þjálfun meðferðaraðilans (Margrét Sigmarsdóttir, 2016). Þá samræmast þær niðurstöður einnig rannsókn Holtrop og félaga þar sem kom í ljós almenn ánægja foreldra með áhrif námskeiðsins. Þátttakendur sögðust mæla með námskeiðinu við aðra en töldu að það ætti að vera í boði fyrir alla foreldra en ekki aðeins þá sem ættu börn með hegðunarerfiðleika. Þá kölluðu þátttakendur eftir eftirfylgni eftir að námskeiði lýkur þar sem þeir væru meðal annars minntir á verkfæri námskeiðsins.

Niðurstöður rannsóknarinnar styðja við niðurstöður rannsókna sem sýnt hafa fram á breytingar á hegðun barna eftir að foreldrar hafa tileinkað sér aðferðir PMTO og að úrræði sem byggjast á jákvæðum uppeldisaðferðum séu gagnlegar fyrir foreldra til að draga úr hegðunarerfiðleikum hjá börnum (Forgatch o.fl., 2004; Forgatch o.fl., 2009; Holtrop o.fl., 2014; Ogden og Hagen, 2008). Einnig styður rannsóknin við aðrar rannsóknir eins og rannsókn Holtrop (2014) þar sem kom fram að gagnreynd íhlutun gagnaðist foreldrum í raunverulegum aðstæðum. Eins og í rannsókn Holtrop (2014) benda niðurstöður rannsóknarinnar til þess að



foreldrar leggi sig fram við að nýta þau verkfæri sem þeir læra á námskeiðinu en einnig styður rannsóknin við niðurstöður Parra-Cardona og félaga sem sýndi fram á breytingu á samskiptum foreldra við börnin sín þar sem foreldrar töldu þau jákvæðari og líðan foreldra batnaði.

Eins og áður hefur komið fram byggist rannsóknin á viðtölum við fremur fáa viðmælendur þrátt fyrir að miðað við fjölda þátttakenda námskeiðsins hafi hlutfallið verið hátt. Rannsóknin miðar þannig aðeins að þeim hópi foreldra sem vildu láta taka við sig viðtal og luku námskeiðinu. Því er mögulegt að niðurstöðurnar hefðu orðið aðrar ef allir þátttakendur námskeiðsins hefðu tekið þátt í rannsókninni og/eða ef allir þeir sem rannsakandi tók viðtal við í upphafi hefðu lokið námskeiðinu.

## 7 Lokaorð

Í daglegu lífi standa foreldrar frammi fyrir mörgum áskorunum í hlutverki sínu sem uppalendur og hafa tækifæri til að vaxa og dafna í því hlutverki ef allt gengur vel. En ef svo vill til að uppeldið gangi ekki vel og foreldrar verði ráðþrota í sínu hlutverki er gott til þess að vita að til séu úrræði sem miða að því að styðja við foreldra og hjálpa þeim að takast á við þær áskoranir sem þeir standa frammi fyrir. Með því að styrkja foreldra í hlutverki sínu og kenna þeim aðferðir sem byggjast á jákvæðum og uppbyggjandi aðferðum hefur verið sýnt fram á að hægt sé að ná góðum árangri með hegðunarerfiðleika barna. Þessi rannsókn sýnir fram á að með þátttöku foreldra í námskeiði í PMTO-foreldrafærni sem byggt er á gagnreyndum aðferðum er hægt að koma í veg fyrir óheppilegar uppeldisaðferðir með því að styrkja foreldra í uppeldishlutverkinu og kenna þeim nýjar aðferðir til árangurs.

Eins og fram hefur komið tók ég upphaflega viðtöl við níu foreldra sem skráðir voru á námskeiðið áður en það hófst. Markmiðið var að ræða við sem flesta foreldra. Þar sem forsendur þátttöku voru þær að ljúka námskeiðinu voru aðeins sex þátttakendur sem tóku þátt í rannsókninni sem uppfylltu það skilyrði þegar námskeiði lauk. Ég veltir því fyrir mér hvort niðurstöður rannsóknarinnar hefðu orðið aðrar ef fleirri hefðu tekið þátt í henni. Þeir þrír þátttakendur sem ekki héldu áfram voru að mörgu leiti í öðrum aðstæðum en þeir sem héldu áfram á námskeiðinu. Því hefði verið forvitnilegt að sjá hverjar niðurstöðurnar hefðu orðið ef þeir hefðu haldið áfram. Einnig voru fleirri þátttakendur sem luku námskeiðinu sem hefði verið áhugavert að fá sem þátttakendur í rannsókninni.

Niðurstöður rannsóknarinnar gefa skýrar vísbendingar um gagnsemi námskeiðisins og sýna fram á mikilvægi þess að foreldrar barna með hegðunarerfiðleika fái aðstoð sem sýnt hefur verið fram á að virkar vel og áður vandinn verður meiri. Ég er sammála þátttakendum rannsóknarinnar að úrræði eins og PMTO ættu að standa öllum foreldrum til boða og velti því fyrir mér hvort ekki væri hægt að koma því þannig fyrir að foreldrar hefðu möguleika á að sækja námskeiðið áður en barnið þeirra hefur leikskólagöngu. Einnig vonast ég til þess að PMTO úrræðið verði í boði í sem flestum sveitafélögum.

Það er von mín að þessi rannsókn eigi eftir að nýtast foreldrum barna með hegðunarerfiðleika og einnig meðferðaraðilum sem sinna PMTO úrræðum.

## Heimildaskrá

- American psychiatric association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5. útgáfa). Washington: Höfundur.
- Anna Björnsdóttir og Margrét Sigmarsdóttir. (2009). PMTO-aðferðin: áhrif forvarna og meðferðar við hegðunarerfiðleikum leik- og grunnskólabarna í Hafnarfirði. *Uppeldi og menntun*, 18(2), 9-28.
- Anna-Lind Pétursdóttir. (2011). Með skilning að leiðarljósi: dregið úr langvarandi hegðunarerfiðleikum með virknimati og stuðningsáætlunum. *Uppeldi og menntun*, 20(2), 121–143.
- Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna. (e.d.). Barnasáttmálinn: Heildar texti. Sótt af <http://www.barnasattmali.is/barnasattmalinn/barnasattmalinnheildartexti.html>
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95. doi: 10.1177/02724316911111004
- Bornstein, M. H. (Ritstj.). (2002). *Handbook of parenting: Children and parenting* (2nd ed.). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Birna M. Svanbjörnsdóttir. (2007). Vilja foreldrar stuðning í foreldrahlutverkinu? *Uppeldi og menntun*, 16(2). 95-115.
- Bodgan, R. C. og Biklen, S. K. (2006). *Qualitative research in education: An introduction to theory and methods* (5. útgáfa). Boston: Pearson Education.
- Bullard, L., Wachlarowicz, M., DeLeeuw, J., Snyder, J., Low, S., Forgatch, M., & DeGarmo, D. (2010). Effects of the Oregon model of parent management training (PMTO) on marital adjustment in new stepfamilies: a randomized trial. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 485-496. <https://doi.org/10.1037/a0020267>
- Brinkmann, S. og Kvale, S. (2015). *Interviews: learning the craft of qualitative research interviewing* (3. útg.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Canadian Psychological Association. (2015). "Psychology works" Fact sheet: parenting challenges. Sótt af [http://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PsychologyWorksFactSheet\\_ParentingChallenges.pdf](http://www.cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PsychologyWorksFactSheet_ParentingChallenges.pdf)
- Chambless, D. L. og Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 7–18.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory* (2. útg.). London: Sage
- Creswell, J.W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. London, UK: Sage.

- DeGarmo, D. S., Patterson, G. R. og Forgatch, M. S. (2004). How do outcomes in a specified parent training intervention maintain or wane over time? *Prevention Science*, 5(2), 73–89.
- DeGarmo, D. S. og Forgatch, M. S. (2005). Early development of delinquency within divorced families: Evaluating a randomized preventive intervention trial. *Developmental Science* 8(3):229-39. DOI:10.1111/j.1467-7687.2005.00412.x
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research*. Boston: McGraw-Hill companies, Inc.
- Eyberg, S. M., Nelson, M. M. og Boggs, S. R. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with disruptive behavior. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(1), 215-237.
- Fisher, P. A., Burraston, B. og Pears, K. (2005). The early intervention foster care program: permanent placement outcomes from a randomized trial. *Child Maltreat* 10(1):61-71.
- Flick, U. (2002). *An introduction to qualitative research*. London, UK: Sage.
- Forehand, R. og Kotchick, B. A. (1996). Cultural diversity: A wake-up call for parent training. *Behavior Therapy*, 27(2), 187-206. doi: 10.1016/S0005-7894(96)80014-1
- Forgatch, M. S., Bullock, B. M. og Patterson, G. R. (2004). From theory to practice: increasing effective parenting through role-play. Í H. Steiner (ritstj.), *Handbook of mental health interventions in children and adolescents: An integrated developmental approach* (bls. 782-813). San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Forgatch, M. S., og DeGarmo, D. S. (1999). Parenting through change: an effective prevention program for single mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(5), 711-724.
- Forgatch, M. S., og DeGarmo, D. S. (2007). Accelerating recovery from poverty: prevention effects for recently separated mothers. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 4(4), 681-702. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100400>
- Forgatch, M. S., og Knutson, N. M. (2002). Linking basic and applied research in a prevention science process. Í H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant, & J. H. Bray (ritstj.), *Family psychology: Science-based interventions* (bls. 239-257). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Forgatch, M. S. og Patterson, G. R. (2010). Parent management training-Oregon model: an intervention for antisocial behavior in children and adolescents. Í J. R. Weisz og A. E. Kazdin (ritstj.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (2. útgáfa). New York: The Guilford Press. 159-178.
- Forgatch, M.S., Degarmo, D.S. og Beldavs, Z.G. (2005). An efficacious theory-based intervention for stepfamilies. *Behaviour Therapy* 36(4), 357-65.

- Forgatch, M. S., Patterson, G. R., DeGarmo, D. S. og Beldavs, Z. G. (2009). Testing the Oregon delinquency model with nine-year follow-up of the Oregon divorce study. *Development and Psychopathology*, 21(2), 637–660.
- Greenspan, S. (2006). Rethinking "Harmonious Parenting" Using a three-factor discipline model. *Child Care in Practice* 12(1). 5-12. DOI: 10.1080/13575270500526212
- Grolmock,
- Gyða Haraldsdóttir. (2016). Uppeldi og agi. Sótt af <http://www.landlaeknir.is/umembaettid/greinar/grein/item14813/Uppeldi-ogagi>.
- Gyða Haraldsdóttir. (2015). Uppeldi og uppeldisfræðsla. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item24369/Uppeldi%20og%20uppeldisfr%C3%AEdsla.pdf>
- Hammond, C., Linton, D., Smink, J. og Drew, S. (2007). Dropout risk factors and exemplary 74 programs. A technical report. Sótt af <http://dropoutprevention.org/wpcontent/uploads/2015/05/DropoutRiskFactorsandExemplaryProgramsFINAL5-16-07.pdf>
- Heilsugæslan. (e.d.) Uppeldi og fjölskylda. Sótt af: <https://www.heilsugaeslan.is/fraedsla/>
- Helga Jónsdóttir. (2013). Viðtöl sem gagnasöfnunaraðferð. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstj.). *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum á heilbrigðisvísindum*. Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Holtrop, K., Parra-Cardona, J.R. og Forgatch, M. (2014). Examining the process of change in an evidence-based parent training intervention: A qualitative study grounded in the experiences of participants. *Prevention Science*, 15(5). 745-756.
- Hrund Þórarinsdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2010). Sýn foreldra á uppeldishlutverk sitt. Í Salvör Nordal, Sigrún Júlíusdóttir og Vilhjálmur Árnason (ritstj.), *Velferð barna, gildismat og ábyrgð samfélags* (bls. 117-133). Háskóli Íslands: Siðfræðistofnun og Háskólaútgáfan.
- Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns. (2006). „Gullkista við enda regnbogans“: *Rannsókn á hegðunarvanda í grunnskólum Reykjavíkur skólaárið 2005–2006*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Jón Gunnar Bernburg og Þórólfur Þórlindsson. (2006). Spurningalistakannanir og smættun félagslegra fyrirbæra. Í Úlfar Hauksson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VII* (bls. 139-148). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Karnik, N. S. og Steiner, H. (2005). Disruptive behavior disorders. Í W. M. Klyklyo og J. L. Kay (ritstj.), *Clinical child psychiatry* (2. útg., bls. 191–202). Chichester: John Wiley & Sons.
- Kauffman, J.M. & Landrum, T.J. (2013). *Characteristics of emotional and behavioral disorders of children and youth* (10. útgáfa). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Úrtök og úrtaksaðferðir í eiginlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*. Akureyri: Ásprent.
- Kazdin, A. E. (2005). *Parent management training: Treatment for oppositional, aggressive, and antisocial behavior in children and adolescents*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Kazdin, A. E., Seigel, T. C. og Bass, D. (1992). Cognitive problem-solving skills training and parent management training in the treatment of antisocial behaviour in children. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(5), 733-747. doi: 10.1037/0022-006X.60.5.733
- Kvale, S. (1996). *Interviews: an introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage.
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2. útgáfa). Thousand Oaks, Cal.: Sage Publications Inc.
- Lichtman, M. (2006). *Qualitative research in education: a users guide*. London, UK: Sage.
- Lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins nr. 18/1992.
- Margrét Sigmarsdóttir. (2002). PMT meðferð fyrir foreldra barna með hegðunarerfiðleika. *Glæður*, 12(2), 18-24.
- Margrét Sigmarsdóttir. (2016). Foreldrafærni - Oregon-aðferðin: bakgrunnur, innleiðing og áhrif á Íslandi. Í Andri S. Björnsson, Guðfinna Eydal og Katrín Kristjánsdóttir (ritstjórar), *Afsál* (bls. 133-148). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Margrét Sigmarsdóttir og Anna Björnsdóttir. (2012). Community implementation of PMTO: Impacts on referrals to specialist services and schools. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53, 506-511. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2012.00974.x
- Margrét Sigmarsdóttir, Edda Víkar Guðmundsdóttir og Anna María Björnsdóttir. (2017). *Parent Management Training – Oregon aðgerðin (PMTO): Innleiðing og áhrif*. Sótt af: <http://www.pmtó.is/wordpress/wpcontent/uploads/2018/02/PMTO-Skýrsla-ráðuneyti-með-viðbótum-sept-2015-töluuppfærsla-2017.pdf>
- Marienau, C og Segal, J. 2006. Parents as developing adult learners. *Child Welfare*, 85(5), 767-784.
- Marklund, K., Kouvonen, P. og Simic, N. (2012). *Börn á Norðurlöndum – snemmbær úrræði fyrir börn og fjölskyldur*. Norræna velferðamiðstöðin. Sótt af <https://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/4830/5IS.pdf?sequence=1>
- Moffitt, T. E., Caspi, A., Rutter, M. og Silva, P. A. (2001). *Sex differences in antisocial behavior: conduct disorder, delinquency, and violence in the Dunedin longitudinal study*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Mrazek, P.J., og Haggerty, R.J. (ritstjórar) (1994). *Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*. Washington: National Academy Press.

- Neuman, W. L. (2013). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7. útgáfa). Boston, Mass: Allyn and Bacon.
- Ogden, T. og Hagen, K. A. (2008). Treatment effectiveness of parent management training in Norway: a randomized controlled trial of children with conduct problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(4), 607–621.
- O’Neill, R. E., Horner, R. H., Albin, R. W., Sprague, J. R., Storey, K. og Newton, J. S. (1997). *Functional assessment and program development for problem behavior: a practical handbook* (2. útgáfa). CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Opler, M., Sodhi, D., Zaveri, D., og Madhusoodanan, S. (2010). Primary psychiatric prevention in children and adolescents. *Annals of Clinical Psychiatry*, 22(4), 220–234.
- Parra-Cardona, J.R., Lopez-Zeron, G., Domenech Rodriguez, M.M., Escobar-Chew, A.R., Whitehead, M.R., Sullivan, C.M. og Bernal, G. (2016). A balancing act: integrating evidence-based knowledge and cultural relevance in a program of prevention parenting research with Latino/a immigrants. *Family Process*, 55(2), doi: 10.1111/famp.12190
- Patterson, G. R. (2005). The next generation of PMTO models. *The Behavior Therapist*, 28(2). 25-32.
- Patterson, G. R., Chamberlain, P. og Reid, J. B. (1982). A comparative evaluation of a parent training program, *Behavior Therapy*, 47, 804–811
- Patterson, G. R., Forgatch, M. S. og DeGarmo, D. S. (2010). Cascading effects following intervention. *Development & Psychopathology*, 22, 949–970.  
doi:10.1017/S09545794100005681
- Patterson, G., Reid, J. B. og Dishion, T. J. (1992). *A social interactional approach. IV. Antisocial boys*. Eugene: Castalia Publishing Company
- Patterson, G. R., Reid, J. B. og Eddy, J. M. (2002). A brief history of the Oregon model. Í J. B. Reid, G. R. Patterson og J. Snyder (ritstj.), *Antisocial behavior in children and adolescents: A developmental analysis and the Oregon model for intervention*, 3-21. Washington, DC: American psychological association.
- Pierce, W. D. og Cheney, D.C. (2013). *Behavior analysis and learning* (5. útgáfa). Upper Saddle River: Prentice Hall. Sótt af: <https://doi.org/10.4324/9780203441817>
- PMTO foreldrafærni. (e.d.b). PMTO: Þjónusta fyrir foreldra. Sótt af <http://www.pmtto.is/pmtto/thjonusta-fyrir-foreldra/>.
- Positive support Minnesota. (e.d.). Trauma inforemd approaches and the public health model. Sótt af: <https://mnpsp.org/portfolio-items/trauma-informed-approaches-and-the-public-health-model/>
- Ramsey, E., Patterson, G. R., og Walker, H. M. (1990). Generalization of the antisocial trait from home to school settings. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 11, 209-233.

- Reykjavíkurborg. (2016). Þjónusta við börn hjá velferðarsviði Reykjavíkurborgar. Sótt af [https://reykjavik.is/sites/default/files/svid\\_skjol/VEL/samantekt\\_upplýsinga\\_vegna\\_thjónustu\\_vid\\_born\\_hja\\_velferdarsvidi\\_reykjavikurborgar\\_2015\\_0.pdf](https://reykjavik.is/sites/default/files/svid_skjol/VEL/samantekt_upplýsinga_vegna_thjónustu_vid_born_hja_velferdarsvidi_reykjavikurborgar_2015_0.pdf)
- Scarr, S. (1992). Developmental theories of the 1990s: Development of individual differences. *Child Development*, 63, 1-19.
- Seidman, I. (2006). *Interviewing as qualitative research: a guide for researchers in education and the social sciences*. New York: Teachers College Press.
- Sigmarsdóttir, M. Thorlacius, Örnólfur, Guðmundsdóttir, V. E. og DeGarmo, D. S. (2015). Treatment effectiveness of PMTO for children's behavior problems in Iceland: Child outcome in a nationwide randomized controlled trial. *Family Process*, 54, 498-517.
- Sigmarsdóttir, M., Rains, L. A., og Forgatch, M. S. (2014). Parent Management Training - Oregon Model, In J. J. Ponzetti (Ritstj.), *Evidence-based parenting education: A global perspective*. New York: Taylor & Francis/Psychology Press.
- Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Fyrirbærafræði sem rannsóknaraðferð. Í Dr. Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*. Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristjana Stella Blöndal. (2005). Brotthvarf ungmenna frá námi og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. *Tímarit um menntarannsóknir*, 2, 11–23.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Leifur G. Hafsteinsson. (2001). Parenting Styles and Adolescent Substance Use: A longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 401-423.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Sigurður J. Grétarsson. (1993). Uppeldi barna og unglinga. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðibókin* (bls. 67-105). Reykjavík: Mál og menning.
- Sigurður Kristinsson. (2013). Siðfræði rannsókna og siðanefndir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls.71-89). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2013). Eigindlegar eða meginndlegar rannsóknaraðferðir? Í Dr. Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*. 229-239. Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research* (4. útg.). London: Sage.
- Snæfríður Dögg Björvinndóttir og Anna-Lind Pétursdóttir. (2014). Erfið hegðun nemenda. Áhrif á líðan kennara. *Uppeldi og menntun*, 23(2), 65-86.
- Steinberg, L. (2004). *10 basic principles of good parenting*. New York: Simon and Schuster paperbacks.
- Thijssen, J., Vink, G., Muris, P. og de Ruiter, C. (2016). The effectiveness of parent Management Training—Oregon Model in clinically referred children with externalizing behavior problems in the Netherlands. Sótt af <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5243899/#CR1> 2016



- Thomas, R. (1996). Reflective dialogue parent education design: Focus on parent development. *Family Relations*, 45, 189-200.
- Unnur Óttarsdóttir (2013). Grunduð kenning og teiknaðar skýringarmyndir. Í: Sigríður Halldórsdóttir (Ritstj.). *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 361-375).
- Wachlarowicz, M., Snyder, J., Low, S., Forgatch, M. og DeGarmo, D. (2012). The moderating effects of parent antisocial characteristics on the effects of Parent Management Training-Oregon. *Prevention Science*. 13(3). 229-240.
- Wille, N., Bettge, S., og Ravens-Sieberer, U. (2008). Risk and protective factors for children's and adolescents' mental health: Results of the BELLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17, 133–147
- World Health Organization (WHO). (2011). *International statistical classification of diseases and related health problems: ICD-10* (2. útgáfa) (2. bindi). Genf: Höfundur.
- World Health Organization (WHO). (2004). *Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options*. Genf: Höfundur.
- Yell, M. L., Shriner, J. G., Meadows, N. og Drasgow, E.G. (2013). *Evidence-based practices for educating students with emotional and behavioral disorders* (2.útgáfa), Boston: Pearson.
- Zwaanswijk, M., Verhaak, P. F. M., Bensing, J. M., van der Ende, J., Verhulst, F. C. (2003). Help seeking for emotional and behavioural problems in children and adolescents. A review of recent literature. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 12(4). 153-161.
- Þingskjal 866. (2013-2014). Tillaga til þingsályktunar um aðgerðaráætlun um geðheilbrigðisþjónustu fyrir börn, unglinga og fjölskyldur þeirra. Alþingistíðindi A-deild, Sótt af [http //www.althingi.is/altext/143/s/0866.html](http://www.althingi.is/altext/143/s/0866.html).

# Viðauki 1: Kynningarbréf

Reykjavík, febrúar 2016

Kæra foreldri.

Ég heiti Sigríður Björk Kristinsdóttir og er meistaranemi við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Vorið 2016 mun ég vinna að rannsókn um upplifun foreldra af uppeldishlutverkinu og námskeiði í PMTO-foreldrafærni, undir leiðsögn dr. Önnu Lindar Pétursdóttur, dósents við Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

Tilgangur þessa bréfs er að óska eftir samþykki fyrir þátttöku þinni í þessari rannsókn.

Rannsóknin beinist að foreldrum sem sækja námskeið í PMTO-foreldrafærni. Markmið rannsóknarinnar er að varpa ljósi á upplifun foreldra af námskeiðinu og hvernig gangi með uppeldið fyrir og eftir námskeiðið. Óskað er eftir viðtali við þig fyrir og eftir námskeiðið.

Fyllstu nafnleyndar verður gætt fyrir þátttakendum í rannsókninni. Niðurstöður verða kynntar nafnlaust í lokaverkefni mínu og á öðrum fræðilegum vettvangi en verða ekki rekjanlegar með neinum hætti til einstakra þátttakenda. Rannsóknin hefur verið skráð hjá Persónuvernd og þátttakendum heimilt að hafna eða hætta við þátttöku í rannsókninni hvenær sem er og án nokkurra skilyrða. Engu að síður er vonast til að sem flestir taki þátt því þannig munu niðurstöðurnar gefa betri innsýn í fjölbreyttar aðstæður foreldra og vonandi nýtast sem best til að bæta stuðning við foreldra almennt í uppeldishlutverki sínu.

Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar er dr. Anna-Lind Pétursdóttir dósent við Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

Það er von okkar að þú sjáir þér fært að taka þátt í viðtali bæði fyrir og eftir námskeiðið. Ef einhverjar spurningar vakna varðandi rannsóknina, ekki hika við að hafa samband við okkur.

Með fyrirfram þökkum,

Sigríður Björk Kristinsdóttir, sími: 699-3989, netfang: [sbk16@hi.is](mailto:sbk16@hi.is)

Anna-Lind Pétursdóttir, sími: 694-5335, netfang: [annalind@hi.is](mailto:annalind@hi.is)

## Viðauki 2: Upplýst samþykki

---

Staður, dagsetning

Ég \_\_\_\_\_

samþykki hér með að taka þátt í rannsókn Sigríðar Bjarkar á upplifun foreldra á námskeiði um PMTO-foreldrafærni og uppeldishlutverkinu fyrir og eftir námskeið.

Hér með gefur undirrituð/undirritaður samþykki sitt á að vera þátttakandi í rannsókninni ásamt leyfi á að hljóðrita viðtalið. Þátttakendum er heitið nafnleyndar og ekki verður hægt að rekja upplýsingar til einstaka þátttakanda. Gögnum verður eytt eftir úrvinnslu gagna.

Ábyrgðarmaður rannsóknar er Anna-Lind Pétursdóttir

Þátttakandi:

---

Rannsakandi

---

Sigríður Björk Kristinsdóttir

Meistaraneini í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf

## Viðauki 3: Viðtalsrammi 1

Markmið rannsóknarinnar beinist að:

- Viðhorfi foreldra barna með hegðunarerfiðleika
- Upplifun foreldra barna með hegðunarerfiðleika
- Uppeldisaðferðum foreldra barna með hegðunarerfiðleika
- Líðan foreldra barna með hegðunarerfiðleika
- Samskiptum milli foreldra og barns með hegðunarerfiðleika
- Breytingum á samskiptum milli foreldra og barns með hegðunarerfiðleika að loknu PMTO námskeiði
- Breytingum á hegðun barna með hegðunarerfiðleika eftir að foreldrar hafa sótt námskeið í PMTO foreldrafærni

Inngangur/upphaf viðtals:

- Kynna sig í upphafi viðtals ásamt því að kynna rannsóknina sem er hluti af námi mínu við HÍ.
- Segja frá markmiðum rannsóknarinnar, um trúnað, nafnleynd og tímalengd viðtals.
- Fá leyfi til að taka viðtalið upp og ítreka að hægt sé að hætta við hvenær sem er í ferlinu.
- Upplýsa um meðferð gagna eftir að rannsókn lýkur.
- Spyrja hvort það sé eitthvað sem þau vilji spyrja um áður en við hefjum viðtalið og upplýsa um að það sé hægt að spyrja hvenær sem er í viðtalinu.

### Barnið og viðeigandi/æskileg hegðun

- Hvað finnst þér ánægjulegast við samskipti þín og barnsins þíns?
- Hvernig telur þú að sé best að kenna barni viðeigandi hegðun?
- Hvernig gengur þér að fara eftir því?
- Hvernig telur þú að sé best að bregðast við þegar barn sýnir æskilega hegðun – til þess að fá barnið til þess að halda sig við þá hegðun?
- Hvernig bregst þú við þegar barnið þitt haga sér vel eða stendur sig vel?
- Veitirðu því sérstaka athygli? Hvernig?
- Hversu oft hrósarðu barninu þínu?
- Hvernig virkar það?

- Ertu hlynnt því að umbuna fyrir góða hegðun?
- Hvaða hegðun myndir þú vilja sjá meira af hjá þínu barni?
- Geturðu gefið dæmi?

### **Barnið og erfið hegðun**

- Hvað myndirðu segja að væri mest krefjandi við barnauppeldið?
- Hvað er það sem veldur þér sérstökum áhyggjum?
- Á hvaða hátt telur þú að best sé að bregðast við erfiðri hegðun barns?
- Hvernig gengur þér að fara eftir því?
- Notar þú þá aðferð?
- Hvernig gengur það – hvernig bregst barnið við því?
- Hvers konar erfiða hegðun sýnir barnið þitt? (skrá niður allt sem um ræðir).
- Er þetta tæmandi listi – eða er önnur hegðun sem þú myndir vilja draga úr hjá barninu þínu?
- Hvernig bregst þú við þegar barnið þitt sýnir tiltekna erfiða hegðun? (ath. svar fyrir hverja erfiða hegðun)
- Hvað hefurðu gert til að fá barnið til að skilja að svona hegðun er ekki ásættanleg – til að draga úr hegðuninni?
- Hvernig virkar það?
- Hvar kemur erfið hegðun barnsins helst fram?
- Hefur hegðunin áhrif á félagslega stöðu barnsins?
- Ef svo er, á hvaða hátt?
- Hefur hegðunin áhrif á andlega líðan barnsins?
- Ef svo er, á hvaða hátt?
- Hefur hegðunin áhrif á námslega stöðu barnsins (ef barnið er á grsk. aldri)?
- Hvernig gengur t.d. með heimanám?

### **Að setja mörk**

- Setur þú reglur fyrir barnið þitt á heimilinu?
- Hverjar eru helstu reglurnar?
- Er barnið upplýst um þessar reglur?
- Eru einhver viðurlög ef barnið fylgir ekki reglunum?
- Er barnið meðvitað um þær reglur?
- Á hvaða hátt setur þú reglurnar?
- Hversu mikið leggur þú upp úr að þessum reglum sé fylgt?
- Hvernig gengur þér að vera samkvæm sjálfri/sjálfum þér í að framfylgja reglunum?
- Ef hjón/sambúðarfólk: Myndir þú segja að þið væruð samtaka í að framfylgja þeim reglum sem þið setjið barninu?
- Gefur þú barninu viðvörðun ef það sýnir óæskilaga hegðun?

- Hvernig fylgir þú þeirri viðvörðun eftir?
- Myndir þú segja að barnið þitt geri stundum það sem er búið að banna því að gera?
- Geturðu gefið dæmi um það?
- Hversu oft myndir þú segja að það gerist? T.d. á viku?
- Hvernig orðar þú fyrirmæli sem þú gefur barninu þínu þegar þú vilt að það leysi áhveðin verkefni (eins og t.d. að ganga frá eftir sig, tala lægra)?
- Hvernig virkar það?

### Eftirlit

- Kemur það fyrir að barnið þitt sé eitt heima?
- Ef svo er, hversu oft í viku?
- Fer barnið stundum í heimsókn til vina eða á æfingu eftir skóla – án þín?
- Hvernig undirbýrð þú barnið fyrir að gera eitthvað án þín?
- Hvernig gengur þér að fylgjast með því sem það er að gera þegar það er ekki með þér?
- Veistu hvað það er að fást við? Telur þú það mikilvægt?
- Hversu vel þekkir þú vini barnsins þíns?
- Hversu vel þekkir þú fjölskyldu þess og heimilisaðstæður?
- Finnst þér það mikilvægt?

### Lausnarleit

- Í öllum fjölskyldum kemur upp ágreiningur t.d. varðandi hvenær eigi að fara að sofa, hver eigi að laga til í herbergi barnsins o.s.frv. Hvað veldur helst ágreiningi á ykkar heimili?
- Hvernig reynið þið að leysa úr ágreiningsefnum?
- Hvernig gengur það?
- Hvað veldur helst uppeldislegum ágreiningi á heimilinu?
- Hvernig reynið þið að leysa úr ágreiningsefnunum?
- Hvernig gengur það?

### Samvera

- Hvernig líður þér sem foreldri?
- Hvernig líður öðrum í fjölskyldunni?
- Hvernig er samverustundum fjölskyldunnar háttað?
- Hvað gerið þið helst þegar þið eyðið tíma saman?
- Hversu oft náði þið að eiga stund saman?
- Hvað finnst þér um þær stundir?

Er eitthvað fleirra sem þú vilt segja og þér finnst ekki hafa verið komið inná í viðtalinu?

Þakka fyrir 😊

## Viðauki 4: Viðtalsrammi 2

Markmið rannsóknarinnar beinist að:

- Viðhorfi foreldra barna með hegðunarerfiðleika
- Upplifun foreldra barna með hegðunarerfiðleika
- Uppeldisaðferðum foreldra barna með hegðunarerfiðleika
- Líðan foreldra barna með hegðunarerfiðleika
- Samskiptum milli foreldra og barns með hegðunarerfiðleika
- Hugsanlegum breytingum að loknu PMTO námskeiði hvað snertir:
  - samskipti milli foreldra og barns með hegðunarerfiðleika
  - hegðun barns
  - líðan barns
  - líðan foreldra
- Inngangur/upphaf viðtals:
  - Kynna sig í upphafi viðtals ásamt því að kynna rannsóknina sem er hluti af námi mínu við HÍ.
  - Rifja upp markmið rannsóknarinnar, um trúnað, nafnleynd og tímalengd viðtals.
  - Fá leyfi til að taka viðtalið upp og ítreka að hægt sé að hætta við hvenær sem er í ferlinu.
  - Rifja upp meðferð gagna eftir að rannsókn lýkur.
  - Taka fram að þetta séu að miklu leiti sömu spurningar og fyrir námskeiðið, til að sjá hvort það hafi orðið einhverjar breytingar síðan fyrra viðtalið var tekið, hvort hlutir hafi batnað erða versnað en einnig hvort það hafi yfir höfuð orðið einhverjar breytingar
  - Spyrja hvort það sé eitthvað sem þau vilji spyrja um áður en við hefjum viðtalið og upplýsa um að það sé hægt að spyrja hvenær sem er í viðtalinu.



## **Barnið og viðeigandi/æskileg hegðun (hvatning, umbun**

- Hvað finnst þér í dag ánægjulegast í samskiptum þínum og barnsins þíns?
- Hvernig telur þú að sé best að kenna barni viðeigandi hegðun?
- Hvernig gengur þér að fara eftir því?
- Hvernig telur þú að sé best að bregðast við þegar barn sýnir æskilega hegðun – til þess að fá barnið til þess að halda sig við þá hegðun?
- Hvernig bregst þú við þegar barnið þitt haga sér vel eða stendur sig vel?
- Veitirðu því sérstaka athygli? Hvernig?
- Hversu oft hrósarðu barninu þínu (á degi hverjum)?
- Hvernig virkar það?
- Ertu hlynnt því að umbuna fyrir góða hegðun?
- Hvernig gerir þú það?
- Er einhver hegðun sem þú myndir vilja sjá meira af hjá þínu barni?
- Geturðu gefið dæmi?

## **Barnið og erfið hegðun**

- Hvað myndirðu segja að væri mest krefjandi við barnauppleidið?
- Hvað er það sem veldur þér sérstökum áhyggjum?
- Á hvaða hátt telur þú að best sé að bregðast við erfiðri hegðun barns?
- Hvernig gengur þér að fara eftir því?
- Hvernig bregst barnið við því?
- Hvers konar erfiða hegðun sýnir barnið þitt (í dag)? (skrá niður allt sem um ræðir).
- Hvernig bregst þú við þegar barnið þitt sýnir tiltekna erfiða hegðun? (ath. svar fyrir hverja erfiða hegðun)
- Hvað gerirðu til að fá barnið til að skilja að svona hegðun er ekki ásættanleg – til að draga úr hegðuninni?
- Hvernig virkar það?
- Hvar kemur erfið hegðun barnsins helst fram (í dag)?

## **Að setja mörk (fyrirmæli)**

- Setur þú reglur fyrir barnið þitt á heimilinu?
- Hverjar eru helstu reglurnar?
- Þekkir barnið þessar reglur?
- Notið þið hrós eða umbun ef barnið fylgir reglunum?
- Hver eru viðurlögin – ef einhver eru – ef barnið fylgir ekki reglunum?
- Er barnið meðvitað um afleiðingarnar?

- Á hvaða hátt setur þú reglurnar fyrir barnið þitt?
- Hversu mikið leggur þú upp úr að þessum reglum sé fylgt?
- Hvernig gengur þér að vera samkvæm sjálfri/sjálfum þér í að framfylgja reglunum?
- Ef hjón/sambúðarfólk: Myndir þú segja að þið væruð samtaka í að framfylgja þeim reglum sem þið setjið barninu?
- Gefur þú barninu viðvörðun ef það sýnir óæskilaga hegðun?
- Hvernig fylgir þú þeirri viðvörðun eftir?
- Myndir þú segja að barnið þitt geri stundum það sem er búið að banna því að gera?
- Geturðu gefið dæmi um það?
- Hversu oft myndir þú segja að það gerist? T.d. á viku?
- Hvernig orðar þú fyrir mæli sem þú gefur barninu þínu þegar þú vilt að það leysi ákveðin verkefni (eins og t.d. að ganga frá eftir sig, tala lægra)?
- Hvernig virkar það?

### Eftirlit

- Kemur það fyrir að barnið þitt sé eitt heima?
- Ef svo er, hversu oft í viku?
- Fer barnið stundum í heimsókn til vina eða á æfingu eftir skóla – án þín?
- Hvernig undirbýrð þú barnið fyrir að gera eitthvað án þín?
- Hvernig gengur þér að fylgjast með því sem það er að gera þegar það er ekki með þér?
- Veistu hvað það er að fást við? Telur þú það mikilvægt?
- Hversu vel þekkir þú vini barnsins þíns?
- Hversu vel þekkir þú fjölskyldu þess og heimilisaðstæður?
- Hversu mikilvægt finnst þér að þú þekkir vini barnsins þíns og heimilisaðstæður?

### Lausnarleit (lausn vanda)

(Í öllum fjölskyldum kemur upp ágreiningur t.d. varðandi hvenær eigi að fara að sofa, hver eigi að laga til í herbergi barnsins o.s.frv.) Hvað veldur helst ágreiningi á ykkar heimili?

- Hvernig reynið þið að leysa úr ágreiningsefnum?
- Hvernig gengur það?

### Eftir námskeiðið

- Hvernig fannst þér PMTO námskeiðið? (Stóðst það væntingar?)
- Hvað fannst þér gagnlegast?
- Hverju mætti bæta í námskeiðið?
- Er eitthvað sem kom þér sérstaklega á óvart í sambandi við námskeiðið?
- Hvað finnst þér um aðferðirnar sem fjallað var um á námskeiðinu?
- Er eitthvað sem þú nýtir meira en annað?
- Er eitthvað sem þú ert sérstaklega hrifin af?

- Hvernig gengur þér að gefa skýr fyrirmæli?
- Ef illa, af hverju?
- Hvað með hvatningu – hefurðu eitthvað notað hana?
- Hvernig gengur? (ef ekki, þá af hverju ekki?)
- Notar þú hvatningarkerfi?
- Hvernig gerir þú það?
- Hvað með að setja mörk – hefurðu eitthvað notað það?
- Hvernig gekk? (ef ekki, þá af hverju ekki)
- Notarðu forréttindamissi? Hvernig gengur það/ef ekki, hvers vegna ekki?
- Notarðu einveru? Hvernig gengur það/ef ekki, hvers vegna ekki?
- Hvað með lausnarleit – hefurðu eitthvað notað það?
- Hvernig gekk? (ef ekki, þá af hverju ekki?)
- Eruð þið með samning við barnið? Hvernig gengur það?
- Eruð þið með fjölskyldufundi? Hvernig gengur það?
- Hvernig gengur að nýta virk samskipti?
- Notarðu umbunarkerfi?
- Ef svo er, hvernig gengur það? Ef ekki, hvers vegna ekki?
- Er t.d. umbun beitt þegar unnið hefur verið til hennar? Eru verkefnin og skref þess raunhæf?
- Hvernig gengur þér að hafa yfirsýn yfir það sem barnið þitt er að gera heima og heiman?
- Hvernig gengur að fylgjast með skólagöngu barnsins?
- Hefur hegðun barnsins breyst eitthvað eftir námskeiðið?

### Samvera

- Hvernig líður þér núna sem foreldri?
- Hefur líðan þín breyst í kjölfar námskeiðisins?
- Hvernig líður öðrum í fjölskyldunni?
- Hefur orðið einhver breyting á líðan barnsins eftir námskeiðið?
- Hvernig er samverustundum fjölskyldunnar háttað?
- Hvað gerið þið helst þegar þið eyðið tíma saman?
- Hversu oft náíð þið að eiga stund saman?
- Hvað finnst þér um þær stundir?

Er eitthvað fleira sem þú vilt segja og þér finnst ekki hafa verið komið inná í viðtalinu?

Þakka fyrir og óska góðs gengis 😊

